LABIRINTUL CODEPENDENȚEI

dr. Robert Hemfelt

dr. Frank Minirth

dr. Paul Meier

Drumul spre relații interumane sănătoase

L a b i r i n t u l c o d e p e n d e n ț e i

drumul spre relații interumane sănătoase

dr. Robert Hemfelt dr. Frank Minirth dr. Paul Meier

Traducerea:
Stilizarea:
Corectura:
Simona Fărcăşan Anca Oltean Viorica Giurgiu

Drepturile în limba engleză: © 1989 by Robert Hemfelt, Frank Minirth, Paul Meier.

Publicată în limba engleză de Thomas Nelson Publishers, Nashville, SUA. Titlul original in limba engleză: LOVE IS A CHOICE.

Drepturile în limba română: Editura LOGOS, © 2001. Editura LOGOS CP. 714 OP. 5 Cluj Napoca 3400 tel. 064-420025: email: logos(g'internet.ro; wmv.logos.ro)

Toate drepturile rezervate. Pentru reproducerea oricărei secțiuni din această carte, cu excepția unor citate succinte în revistele şi articolele de specialitate, este necesar acordul scris al editorului.

Numele pacienților Şi detaliile referitoare la cazurile lor au fost modificate şi aranjate în altă ordine pentru a proteja identitatea acestora.

Citatele scripturale sint din Biblia sau Sfânta Scriptură, versiunea Cornilescu. 1923.

ISBN 973-9212-44-1

Coperta tipărită la International Teehnoprint Cluj Napoca

Lucrarea executata ta Imprimeria „ARDEALUL“ Cluj B-dul 21 Decembrie nr. 146 Cluj-Napoca Tel.: 413871; Fax:413S83 Comanda nr. 10085

C U P R I N S

MULȚUMIRI 2

PARTEA ÎNTÎI: Ce este codependența? 4
Firul roşu al suferinței 4
Cum acționează codependența 10

PARTEA A DOUA: Cauzele codependenței 20
Nevoile afective neîmplinite 20
Copilăria pierdută 32
Reveniri obsedante 43

PARTEA A TREIA: Factorii care perpetuează codependența 53
Efectul bulgărelui de zăpadă 53
Negarea ..66
Mînia ..74

PARTEA A PATRA: Codependența în relațiile interpersonale 79
Relații codependente sau normale? ..79
Relații codependente sau interdependente 89
Îmbunătățirea relațiilor 102
Rolurile 110

PARTEA A CINCEA: Cele zece etape ale procesului de însănătoşire 128
Examinarea relațiilor 128
Ruperea cercului dependenței 140
Despărțirea de casă 147
Jelirea pierderilor 156
O nouă imagine de sine 175
Noi experiențe şi întoarcerea acasă 184
Menținerea echilibrului 193

ANEXA A - O perspectivă personală 206
ANEXA B - Terapia de grup şi alte surse de asistență 207
NOTE 209
DESPRE AUTORI 210

Multumiri: Autorii doresc să-şi exprime recunoştința față de cei al căror sprijin şi contribuții au făcut posibilă publicarea acestei cărți.

PARTEA ÍNTÂI

Ce este codependența?

CAPITOLUL UNU

Firul roşu al suferinței

Gladys Jordan şedea țeapănă pe marginea scaunului, cu picioarele strâns lipite, ca şi cum ar fi fost gata să țâşnească în clipa următoare. Degetele ei, încordate ca nişte gheare, se încleştau fără odihnă, oprindu-se doar pentru a îndepărta o şuviță de păr cărunt ce-i cădea peste ochi, ca să-şi reia apoi frământarea nervoasă. Pe fişa ei de observație scria că are cincizeci şi trei de ani. Arăta ca de şaizeci şi cinci.

Pe scaunul alăturat, John, soțul ei, îşi încrucişase brațele şi şedea cu un aer îmbufnat. Era un bărbat îndesat, puternic, care părea bine hrănit, dar nu gras. Cei cincizeci şi patru de ani petrecuți în aer liber se citeau pe fața lui bronzată, cu încrețituri în jurul ochilor. Ca antreprenor în construcții, se bucura de o reputație fără pată, fiindeă respecta întocmai contractele şi întotdeauna preda lucrările la termen.

„Sunt aici pentru că a vrut Gladys să vin“, spuse el. „Nu cred că un psiholog ne-ar putea ajuta. E prea tîrziu“.

John Jordan refuza să lase garda jos.

Anii de experiență la Clinica Minirth-Meier ne făceau să înțelegem obiecțiile nerostite ascunse de apărarea lui John Jordan, aşa că am recunoscut acest lucru în fața lui: „Este foarte posibil să simți că ai făcut o greşeală venind aici“, am spus. „ Dacă ceri ajutorul unui psiholog sau psihiatru înseamnă că eşti prea slab ca să-ți rezolvi singur problemele; clar judeci greşit lucrurile, pentru că, în fond, cu asta se ocupă psihologia. La urma urmei, oamenii sănătoşi îşi pot controla în permanență comportamentul şi sentimentele. Cam asta simți tu?“

„Aveți dreptate.“

„John, înțeleg că ți-ai început afacerea pornind aproape de la zero.“

„Am început de îndată ce am terminat liceul, cu o furgoneta veche.“

„Cîte maşini ai acum?“

„Şapte camioane, două basculante, cîteva transportoare, un utilaj de încărcare şi un buldozer.“ Vocea lui John trăda o notă de mîndrie — o mîndrie admisibilă, de înțeles.

„Înțeleg. Păcat că nu eşti mai puternic. Dacă ai fi, n-ai mai avea nevoie de toate utilajele acelea costisitoare. Ai putea să transporți singur încărcăturile, să nivelezi şoselele cu lopata... ”

Expresia feței lui John era demnă de toată atenția. într-o clipită, tulburarea lui s-a schimbat în înțelegere (un nerostit „aha!“, semn că în mintea lui se aprinsese un beculeț). Scînteia din ochi era primul semn vag că ostilitatea lui se domolea puțin, însă ea dispăru la fel de repede cum apăruse. „Înțeleg. Terapia e o unealtă, dar ideea este aceeaşi. Dacă aş reuşi să mă adun şi să-mi bag mințile în cap, dacă aş avea mai multă credință, n-am fi acum aici.“

„Nu-i aşa. Nu poți muta munții din loc cu un singur cuvînt, trebuie să te foloseşti de o macara; şi asta nu fiindeă îți lipseşte credința, ci fiindeă aşa-i aici, pe pămînt. Noi vrem să vă ajutăm să mutați muntele.“

„Gladys! Treizeci de ani de căsnicie, trei copii - doi băieți şi o fata. Presupun că acum sînt deja independenți. Cu ce se ocupă?“, am întrebat.

Îşi drese vocea răguşită, la fel de încordată şi tremurîndă ca trupul ci: „John Junior şi-a luat licența în afaceri şi a pus pe roate o spălătorie – curățătorie. Zice că-i ia o groază de timp si muncă, dar se descurcă foarte bine. Marsha este asistentă la Spitalul de Urgență St. Joseph. E o persoană foarte activă, care lucrează extrem de bine în condiții dificile. Iar James este... „. îşi umezi buzele. „El a avut ceva probleme, dar acum e la dezintoxicare şi totul va fi bine.“

„John, am înțeles că religia este foarte importantă pentru voi doi. Divorțul nu este o soluție, nu-i aşa? Poate că te-ai gîndit la crimă, dar nicidecum la divorț.“

Antreprenorul încercă să zîmbească, dar colțurile buzelor lui se ridicară forțat într-un rînjet: „Ați nimerit-o.“ Grimasa se şterse şi, în sfîrşit, vocea i se înmuie cu adevărat.

„Vorbiți despre incompatibilitate. Despre deosebiri de neconciliat. Asta ni se întîmplă tot timpul. Căsătoria e ruptă din rai, aşa se spune. A noastră cu siguranță că n-a fost. Dacă am fi crezut că putem divorța - dacă am fi putut să alegem -. unul dintre noi ar fi plecat cu ani în urmă.“

Trăsăturile feței lui Gladys se înăspriră: dacă am fi avut această posibilitate. N-a fost nevoie să rostească cuvîntul prizonieră, care însă se putea citi uşor pe chipul ei trist.

Mîinile ei nu-şi încetaseră frămîntarea de cînd s-a aşezat. „John nu ascultă. Nici măcar nu încearcă să audă ce-i spun. E atît de frustrant să încerci să pătrunzi dincolo de un zid de cărămizi.“

John replică: „Ea nu vorbeşte despre comunicare. Să comunici înseamnă să discuți despre orice, bune sau rele. Ea nu face decît să mă critice. În ochii ei, eu nu-s în stare să fac sau să zic nimic bine. Orice i-aş aduce, ea vrea mai mult sau altceva. Niciodată nu-i ceea ce-i trebuie, niciodată nu-i destul de bun.”

Nu era nici urmă de bucurie în căsnicia sau viața familiei Jordan. Liniştea unei vieți fericite fusese definitiv alungată de zgomotul de fond al frecuşurilor zilnice. În fața noastră, pe scaunele aşezate la aproape doi metri distanță, se afla întruchiparea tragediei: **doi oameni cumsecade, sinceri, care nu voiau altceva decît să se iubească, dar nu reuşeau.**

Viața familiei Jordan - poate şi viața ta - este străbătută de nefericire şi de suferința nerostită ca de un fir roşu, ce se întinde în subconştient, prinzîndu-1 într-o plasă de durere. Le atinge judecata şi puterea de a hotărî, chiar atunci cînd îşi închipuie că au luat o hotărîre bine gîndită şi potrivită. Noi, cei de la Clinica Minirth-Meier, alături de alți specialişti, am numit această stare „codependență“.

CODEPENDENȚA

În general, codependența se poate defini ca *dependență de anumite persoane, comportamente sau obiecte.* Codependență este nereuşita de a-ți controla sentimentele, compensată prin controlul exercitat asupra oamenilor, obiectelor sau evenimentelor exterioare. Pentru codependenți, controlul sau lipsa acestuia este elementul central al fiecărui aspect al vieții lor.

Codependență se poate manifesta ca dependență față de o altă persoană. în cazul codependenței interpersonale, persoana afectată este atît de captivată de celălalt, încît sentimentul identității personale - al sinelui - este grav diminuat, înăbuşit, aproape eliminat de personalitatea şi problemele celuilalt.

Mai mult, persoanele codependente par a se comporta ca un aspirator care a luat-o razna, absorbind nu numai alte persoane, ci şi substanțe chimice (alcool sau droguri, în primul rînd) ori lucruri (bani, mîiicare, sexualitate, muncă). Se străduie mereu să-şi umple golul afectiv. Pacienții noştri au descris această stare in felul următor: „Trec prin viață fără nici un țel şi mă simt de parcă aş fi gaura din mijlocul gogoaşei. Ceva lipseşte înlăuntrul meu.“

Terapia de grup

Codependența a fost identificată pentru prima oară cu cîteva decenii în urmă, pe vremea cînd specialiştii se străduiau să-i ajute pe alcoolici şi familiile lor. În avangarda acestei tendințe moderne s-a aflat organizația Alcoolicii Anonimi. Întemeietorii ei au observat că alcoolicii prezentau cîteva

trăsături comune: erau extrem de înverşunaţi împotriva lui Dumnezeu, erau rebeli (independenţi) şi, în acelaşi timp, erau dependenţi de cei din jurul lor ca nişte copii.

Deşi primii specialişti implicaţi în mişcarea Alcoolicii Anonimi erau oameni credincioşi, au simţit că trebuie într-un fel să depăşească această înverşunare împotriva lui Dumnezeu şi, de aceea, au folosit expresia „Dumnezeu, aşa cum îl înţelege fiecare“, în deja celebra terapie în douăsprezece etape. Intenţia lor era să se concentreze asupra nevoii de ajutor din afară. Dependenţa de alcool a fost combătută pas cu pas, zi de zi, prin punerea în practică a celor douăsprezece etape, prin încurajarea participării la întîlniri cu persoane care au aceeaşi problemă.

Organizaţia Alcoolicii Anonimi a înregistrat succese în recuperarea alcoolicilor, dar a existat şi un neajuns esenţial - familiile se destrămau cam la un an după vindecarea bolnavului. Asistenţii sociali au realizat că, în aceeaşi măsură în care alcoolicul era dependent de alcool, familia lui sau a ei era adesea la fel de dependentă de situaţia creată de alcoolismul unuia din membrii ei. Ei îşi adaptaseră întreaga viaţă şi, mai mult, întreaga înţelegere a vieţii pentru a-l integra pe alcoolic. Prin aceasta, ei favorizau. perpetuarea viciului lui, devenind într-un fel complici, care negau, ignorau sau evitau problema. Mai ales copiilor cu un părinte alcoolic această viaţă pervertită li se părea „normală“. Era singura pe care o cunoşteau. Alcoolicul era dependent de alcool. Familia sa era *codependentă* de alcool alături de alcoolic. Astfel a apărut termenul.

Programele Al-Anon şi Alateen (destinate adolescenţilor cu probleme) au fost concepute nu pentru alcoolici, ci pentru susţinerea celor apropiaţi lor, ajutîndu-i să înţeleagă corect viaţa - dacă vreţi, îi ajută să se descurce în noua situaţie - şi facilitînd adaptarea lor la o dinamică familială cu totul diferită.

Conceptele de dependenţă şi codependenţă nu se mai aplică actualmente exclusiv consumului de alcool, ele înglobînd tot spectrul cunoscut al substanţelor chimice care dau dependenţă - cocaină, marijuana, tutun, heroină - precum şi alte aspecte. Expresia „alte aspecte“ se referă la orice tip de manie sau obsesie irepresibilă, orice exces sau comportament împins la extrem.

Tulburările de nutriţie (ca, de pildă, anorexia, bulimia), dependenţa de sex, obsesia de a munci, nevoia de nestăpînit de a cheltui fără limite, o atitudine exagerat de rigidă ori moralistă, mania de a-ţi spăla mîinile de cincizeci de ori pe zi - toate acestea şi alte tipuri de dependenţe au fost încadrate în aceeaşi clasă cu alcoolismul. Tulburările menţionate şi altele de acelaşi gen afectează familia şi pe cei apropiaţi -*codependenţii* - care pot suferi la fel de mult ca persoana dependentă sau chiar mai mult.

Conceptul de codependenţă îi include totodată şi pe alcoolici. Cuvîntul *codependent* înseamnă, literal, „dependent de“. S-ar crede că numai partenerul de viaţă al unui alcoolic poate fi numit codependent. Nu este aşa. Alcoolicul însuşi este în stare de codependenţă activă. Dependenţa sa se manifestă faţă de un lucru - alcoolul. Tovarăşul său de viaţă este dependent de o persoană, alcoolicul, şi de un anumit tip de relaţie, întrucît atitudinea sa încurajează dependenţa alcoolicului. Ambii sînt dependenţi unul de celălalt si, în egală măsură, codependenţi.

Tragedia finală

Un alt aspect dramatic, de care ne vom ocupa în capitolele finale, este problema perpetuării dependenței de-a lungul mai multor generații. O tulburare gravă care a afectat o familie se va repercuta asupra familiilor copiilor acesteia şi a copiilor lor, constituind o adevărată undă de nefericire ce se propagă mai departe şi mai departe de-a lungul anilor. Tipul de dependență sau disfuncție poate cunoaşte modificări: de pildă, un tată alcoolic dă naştere unui fiu obsedat de muncă, iar acesta are o fiică ce-şi cheltuie banii pînă la ruină. În esență, problema rămîne; e mereu prezentă, propagîndu-şi fără încetare efectele negative.

În clinica noastră tratăm multe persoane codependente - oameni cu comportament obsesiv, soții şi copiii acestora, precum şi copii proveniți din familii dezorganizate. Statisticienii estimează că cel puțin cincisprezece milioane de americani sînt dependenți de alcool sau droguri. Credem că fiecare alcoolic influențează negativ viața a cel puțin patru persoane apropiate, fie soți, copii ori tovarăşi de muncă. În consecință, există şaizeci de milioane de persoane codependente care suferă din cauza dependenței celor cincisprezece milioane de americani. În plus, s-a apreciat că aproximativ douăzeci şi opt de milioane de americani adulți sînt urmaşii unor alcoolici şi că ei mai sînt încă afectați de codependență de care au suferit în copilărie...

Iar estimările de mai sus se referă exclusiv la alcool. Cifrele nu includ alte tipuri de codependență, generate de dependența față de altceva decît substanțele chimice; de aceea, statisticile respective sînt extrem de relative. Numărul real al persoanelor afectate de codependență este probabil mult, mult mai mare.

Epidemie. Pur şi simplu nu există alt termen pentru a descrie această situație. Cînd aproape o sută de milioane de americani, făcînd parte din generații succesive, sînt afectați de codependență, putem spune că sîntem confruntați cu o epidemie de o gravitate incredibilă. Nefericirea, disperarea, viețile irosite depăşesc orice putere de înțelegere.

Mii de pacienți ai Clinicii Minirth-Meier, veniți din toată țara, sînt codependenți, şi fiecare dintre noi le acordă asistenta, fie în calitate de psihiatru (Dr. Frank Minirth şi Dr. Paul Meier), fie ca psiholog (Dr. Robert Hemfclt), avînd în vedere două .scopuri principale: atenuarea efectelor imediate ale problemelor create de codependență, în primul rînd, şi, în al doilea rînd, prevenirea consecințelor sale devastatoare în viitor, atît în ceea ce-i priveşte pe cei direct implicați, cît şi generațiile următoare.

Ai o şansă din patru să fii afectat de probleme cauzate de codependență. Care sînt aceste probleme? Divorț şi relații interumane dificile, abuz de substanțe, manii şi comportamente maniacale ce se sustrag oricărui control, furii irație nale, depresii şi multe altele. Acestea sînt probleme extraordinar de grave, recurente, care te împiedică să fii fericit şi-ți fac viața imposibil de trăit.

Ce poți spune despre tine? Oare nefericirea ta îşi are şi ea rădăcinile în codependență? Iar dacă lucrurile stau aşa, ce se poate face pentru a o elimina şi a alina suferința?

Există două motive principale pentru a-ți analiza viața si a soluționa problemele create de codependență, dacă acestea există. Primul se referă la calitatea propriei tale vieți, la nevoia de a o face mai bună, mai uşor de controlat şi la evitarea greşelilor majore. Al doilea motiv îi priveşte direct pe copii, atît pe propriii tăi urmaşi, cît şi pe cei care trăiesc în jurul tău. Codependența, dacă vă amintiți, are un impact ce se perpetuează de-a lungul mai multor generații. Problemele care apar într-o generație o afectează pe următoarea şi o condamnă pe cea care vine după ea, dacă nu se rupe acest cerc vicios. Unul dintre cele mai mişcătoare comentarii auzite vreodată la Clinica Minirth-Meier a fost făcut de o tînără tratată aici: „Nu sînt sigură că voi ajunge vreodată să fiu liniştită sau fericită, dar mi-am salvat copiii de suferință.“

Familia Jordan, pe care am prezentat-o la început, avea nevoie de sfatul unui specialist pentru a descurca ghemul încîlcit al căsniciei. Le-am arătat ceea ce poate să vadă numai un obseivator imparțial. Această carte te va conduce de-a lungul aceleiaşi poteci, în a doua parte a ei vom analiza cauzele codependenței: nevoile afective neîmplinite, copilăria pierdută şi dorința obsesivă de a repara trecutul. Vei vedea cum i-am ajutat pe ambii parteneri să-şi accepte trecutul analizîndu-l, jelindu-l, descărcîndu-şi furia, pentru a ajunge să se împace cu el. Pe măsură ce îi vei urmări pe soții Jordan parcurgînd aceste etape, compară situația lor cu a ta.

În partea a treia a cărții ne vom concentra asupra factorilor care îi închid pe codependenți - ca soții Jordan - în cercul de fier al nefericirii: efectul bulgărelui de zăpadă, faza de negare şi furia. Majoritatea elementelor sau ideilor care influențează viața persoanei afectate de codependență sînt fie adinc îngropate în subconştient şi ignorate, fie neidentificate ca atare. Te vom ajuta să le descoperi pe toate.

Apoi, în partea a patra, îți vom arăta cum influențează codependență relațiile tale şi cum poți opri maşinăria distrugătoare care îți macină mintea.

În sfîrşit, te vom conduce pas cu pas pe treptele, uneori dificile, alteori înălțătoare, care duc la vindecare. Pe măsură ce-ți revezi trecutul, vei descoperi stări pe care nici nu le-ai sesizat la timpul lor. Vei fi cuprins de mînie. Regretele însă au un efect tămăduitor. Noi opțiuni şi noi perspective te vor duce mult mai departe decît te-ai gîndit vreodată a ajunge. Drumul nu este uşor.

Nici în prezent viața soților Jordan nu este o idilă perfectă şi fără sfîrşit. Dar au avut parte de o vindecare mult mai profundă, cu caracter practic. John încă munceşte excesiv, dar acum conştientizează acest lucru şi încearcă din răsputeri să-l compenseze. Gladys înțelege mai bine care este rolul şi locul ei în familie. Dar, mai presus de toate, ei ştiu ce fel de trecut au avut si au învățat să evite acele impulsuri constrîngătoare care i-au dominat odinioară cu atîta cruzime. Pentru prima oară în viața lor, John şi Gladys simt gustul adevăratei fericiri.

În bună măsură, totul depinde de dorința ta de a te elibera de fantomele trecutului. Copiii din jurul tău vor beneficia enorm de acest lucru. Propria ta fericire şi puterea de a iubi cu adevărat atîrnă de decizia pe care o iei acum.

Să începem prin a examina zece trăsături caracteristice ale persoanei codependente.

CAPITOLUL DOI

Cum acționează codependența

Avea şapte ani în 1929, anul în care a căzut Bursa, aşa că se poate spune că era un copil al perioadei de recesiune economică. „Vezi?“, i-a spus tatăl. „Să nu-ți pese de bani, Jerry, băiete.“ Lui Phil Braley, tatăl lui Jerry, nu i-a păsat niciodată. Tot ce cîşliga, Phil Braley cheltuia în aceeaşi zi. La fel făcea şi Maude, soția lui. De bine de rău, Phil n-a rămas şomer niciodată, ceea ce mulți n-au reuşit la vremea respectivă. A avut o slujbă relativ stabilă de şofer pe o furgonelă care livra diverse comenzi. Maude avea o grădiniță în spatele casei în care locuiau, în Los Angeles, şi cîteodată mai lua şi hainele altora la spălat. Dar, oricîți bani ar fi cîştigat, niciodată n-avea nimic. Banii ei dispăreau la fel de repede ca şi ai lui Phil.

De la nouă ani, unicul lor fiu, Jerry Braley, a avut în permanență o slujbă remunerată. Una dintre cele mai bine plătite n-a durat prea mult; o grupare secretă de anarhişti l-a angajat să strecoare pamflete politice pe sub uşile oamenilor după lăsarea întunericului. Grupul a fost arestat şi Jerry s-a apucat de treabă la lumina zilei - a măturat podele, a distribuit ziare şi cărți de telefon, a vîndut portocale din uşă în uşă.

De cîte ori trecea prin dreptul magazinului Western Auto se uita la biciclete. La început, a vrut o bicicletă roşie cu rezervor fals pe bara transversală şi cu apărătoarele roților în dungi. Apoi nu i-a mai păsat dacă avea sau nu tot felul de accesorii care-ți luau ochii, în cele din urmă nu i-a mai păsat nici de culoare. Voia o bicicletă. Orice bicicletă. O dorea cu ardoare. Tînjea după ea. Cu toate acestea, în toți anii de muncă n-a reuşit să strîngă destui, bani ca să-şi cumpere o bicicletă. Întotdeauna trebuia ca banii lui să acopere nevoile familiei între două salarii ale tatei.

În liceu, Jerry a avut rezultate foarte bune şi a fost un atlet de excepție. Acasă s-a specializat în a-i ține departe pe creditori. Familia lui cumpăra de la două băcănii din apropiere şi avea datorii la ambele. Jerry încerca să cumpere de la una dintre ele. Dacă refuza să-i acorde credit în continuare, punea cumpărăturile înapoi pe raft şi, teribil de jenat, se ducea să încerce la celălalt magazin.

Familia sa n-a avut niciodată casa ei sau telefon. Lui Jerry îi era atît de ruşine de locuințele închiriate în care stăteau, încît, dacă se oferea cineva să-l aducă cu maşina de la şcoală, îi spunea să-l lase la două cvartale mai încolo. Îi era îngrozitor de teamă să nu afle cineva unde locuieşte.

Familia lui Jill a abordat problemele nesiguranței şi ale lipsei de bani generate de criza economică într-un mod diametral opus. Şi ea avea tot şapte ani cînd s-a prăbuşit Bursa. Şi tatăl ei a reuşit să-şi păstreze slujba în timpul recesiunii, fiindeă era un excelent tîmplar. Dar asemănările se opresc aici. Phil Braley era un tip jovial, simpatic, gata să-ți împrumute ceva mărunțiş cînd avea. Tatăl lui Jill, Peter Winthrop, un individ nervos, cuprins mereu de crize de minie, strîngea fiecare bănuț. Ca şi în cazul lui Jerry, familia lui Jill trebuia să se descurce fără banii cîştigați de tată, dar nu din cauza cheltuielilor excesive. Motivul era cu totul altul: banii de care familia avea nevoie mergeau în contul din bancă. Perioada de recesiune economică încetează, țara intră în război şi merge spre prosperitate. Phil Braley tot n-are nici un sfanț, Peter Winthrop continuă să strîngă fiecare bănuț. Condițiile economice se schimbă, cele două familii nu.

Jerry a ajuns un bărbat arătos, matur şi echilibrat. El şi-a întemeiat o familie ceva mai tîrziu, pentru că a luptat în Coreea şi au mai trecut cîțiva ani pînă cînd a pus pe picioare o firmă de intermedieri. În timpul războiului, Jill a avansat de la postul de funcționară la cel de director al Oficiului de Asigurări Sociale din Los Angeles. „Un administrator înnăscut“, spuneau despre ea superiorii ei.

Între Jill şi Jerry a fost o dragoste la prima vedere. Burlacul arătos s-a însurat cu frumoasa brunetă şi zveltă. Cu trecerea anilor, Jerry a pus bazele unui lanț de băcănii şi a devenit acționarul principal al unei bănci din oraş. Actualmente, el realizează profituri de circa cinzeci şi cinci de milioane de dolari. E un bărbat sociabil şi plăcut, care cheltuie mult şi des, ştie cum să-şi plaseze banii în opere de caritate şi în cine să aibă încredere. Jerry e un om care ştie să trăiască bine.

Şi Jill s-a schimbat, după cum spun prietenii ei. Întotdeauna reacţia ei în situaţiile tensionate sau ameninţătoare fusese să intensifice controlul şi să ţipe fără încetare. În loc să se domolească cu timpul, nervozitatea ei creştea din ce în ce mai mult. Obsedată de curăţenie, începea să vocifereze ori de cîte ori i se părea că Jerry şi unicul lor fiu, Bill, făceau deranj prin casă cu simpla lor prezenţă. Îi reproşa lui Jerry fiecare bănuţ pe care îl cheltuia, ceea ce se întîmpla destul de frecvent. În plus, dieta extremă şi permanentă pe care o ţinea ajunsese să-i ameninţe sănătatea.

Jill şi Jerry au venit la clinica noastră de curînd, nu atît pentru ei înşişi, cît pentru fiul lor. Bill, la cei treizeci şi şase de ani ai săi, era mîndria şi scopul întregii lor vieţi.

Jerry dădu din cap cu tristeţe: „I-am dat băiatului tot ce am putut. Dacă voia un lucru, al lui era. Cele mai bune şcoli, cea mai bună casă... totul. Parcă s-a întors împotriva noastră şi, totuşi, nu. Tot ce ştiu e că trebuie făcut ceva, iar el nu are de gînd s-o facă singur. Am venit aici în speranţa că ne veţi spune cum să ajungem la el; cum să-l ajutăm să se îndrepte înainte de a-şi strica viaţa lui şi pe a nepoţilor noştri."

„Povestiţi-ne despre Bill."

Jill făcu o grimasă acră: „A absolvit colegiul de management. Jerry intenţiona să-i lase conducerea firmei după ceva fi dobîndit experienţa necesară. Cu o lună înainte de a absolvi Universitatea Yale, s-a înrolat într-un fel de trupe care asigură pacea, ori cum le zice azi. A trăit ca un vagabond în America de Sud. Am uitat în ce ţară s-a dus."

Jerry interveni: „Dar a rezistat acolo numai vreo două luni. S-a întors acasă, şi-a reluat cursurile şi a început să se intereseze de afaceri. După un an a fugit la Boston cu o femeie... a trăit cu ea aproape opt luni."

Buzele lui Jill se strînsesera într-o linie albă, subţire. „Ea provenea din alt mediu social... avea un statut socio-economic diferit de al nostru. Întruchipa tot ce speri şi te rogi ca fiul tău să nu întîlnească vreodată. Nu ne putem închipui ce 1-a apucat să se încurce cu ea. Este cel mai rău şi mai oribil lucru pe care 1-a putut face vreodată."

„Apoi a întîlnit-o pe Karen, continuă Jerry, o fată simpatică ce frecventa aceeaşi biserică. O fată într-adevăr drăguţă. Au trei copii şi o casă grozavă. Copiii merg la o şcoală particulară, o şcoală foarte bună. Ai crede că în sfîrşit e fericit."

„Lucrează la compania dumneavoastră?"

„Da. Este vicepreşedinte. Îl pregătesc pentru a prelua afacerea."

Dacă Jerry era atît de mîndru de el, de ce îi părea atît de tristă vocea?

„De ce aţi venit la noi, mai exact?"

Jill arăta ca o furtună pe mare. înfăţişarea şi ţinuta ei aveau ceva sumbru. „El e... cred că dumneavoastră i-aţi spunedependent de sex. O înşală mereu pe Karen cu unele din cele mai respingătoare femei. Ezit să-i spun depravare, dar ce face el se apropie foarte mult de acest lucru."

„Şi pariază." Vocea lui Jerry părea foarte obosită. „E un jucător înrăit. Pariază pe cîini, pe cai, la Superbowl - are propriul său agent de pariuri. Trei hoteluri din Las Vegas îi pun Ia dispoziţie apartamente gratuite ori de cîte ori doreşte. Şi nu mă refer la poker pe bani mărunţi. Vorbesc despre mesele uriaşe de bacara de la etajele de sus. Joacă serios."

„Haideţi să vorbim despre consumul de alcool în familia dumneavoastră."

„N-avem ce discuta", se lumină Jerry la faţă. „Nici părinţii mei, nici ai lui Jill n-au consumat alcool. Şi eu şi Jill bem numai ceai. Şi, din cîte ştiu, Bill nu bea niciodată."

„Cunoaşteţi noţiunea de *codependenţă*?"

Jill, uimită, se aprinse. „Nici nu mă gîndesc! De neconceput! Acest lucru îi priveşte numai pe alcoolici. Fiul meu face multe lucruri, dar beţiv nu e! Şi nici nu s-a aflat vreodată în apropierea unuia. Să nu îndrăzniţi să pomeniţi lucrul acesta!"

În ciuda răspunsului agresiv al lui Jill, fiul ei, Bill, ea însăşi şi soţul ei prezintă simptomele clasice ale codependenţei grave. Deşi existenţa ei n-a fost cunoscută multă vreme, codependenţă a devenit o boală a zilelor noastre. Actualmente, ea reprezintă o problemă *majoră*, în parte şi fiindeă stilul nostru de viaţă, atitudinile şi scopurile care ne motivează tind să amplifice tendinţele spre codependenţă. De-a lungul mai multor generaţii, problema aceasta a mustit şi a germinat. Acum, găsindu-şi hrană în stilul modern de viaţă, este pe punctul de a erupe exploziv.

Specialiştii au început să aibă rezultate promiţătoare în tratarea codependenţei. Noi însine am identificat cîteva trăsături specifice persoanelor codependente. Pe. măsură ce vom trece în revistă aceste caracteristici, gîndeşte-te la ele şi vezi care îţi par cunoscute.

1. Persoana codependenţă este dominată de una sau mai multe obsesii. Comportamentul codependenţilor nu poate fi întotdeauna definit ca „negativ"; de fapt, unele obsesii, cum ar fi aceea de a munci, sînt apreciate pozitiv în anumite cercuri sociale. Indiferent de valoarea pozitivă sau negativă care i se atribuie, obsesia există. Unele dintre impulsurile de necontrolat se referă la alcool, droguri, agresiuni fizice, tulburări de nutriţie, dependenţe sexuale. Altele se manifestă mai subtil, dar nu mai puţin constrângător: mania de a număra obiectele, de a le aranja geometric ori de a le alinia, obsesia de a-ţi spăla mîinile frecvent.

Răspunsul tău la întrebarea: „Ce-ţi doreşti cel mai mult în viaţă?" poate dezvălui anumite obsesii. Îţi doreşti bani, prestigiu, putere? Daca este aşa, atunci eşti ca Jerry Braley, dependent de bani sau de lucrurile materiale. Cadourile reprezentau modul lui Jerry de a-şi exprima afecţiunea. Nu şi-a petrecut niciodată timpul cu Bill. Pur şi simplu n-a fost niciodată acolo cînd băiatul avea nevoie de el. Îşi petrecea timpul făcînd bani pe care-i cheltuia cu larghеţe pentru Bill. Aşa ar fi vrut să fie el însuşi tratat în copilăria lui săracă.

Dl. Jordan suferea de obsesia de a munci, o dependenţă la fel de gravă ca şi alcoolismul sau consumul de droguri. „M-am ridicat singur, afirma John, dezvoltînd o afacere ce-mi aduce un profit brut de două sute de mii, pornind de la un singur camion şi mult curaj. Îţi trebuie o săptămînă de şase zile de lucru şi multe ore suplimentare pentru a realiza ce am realizat eu."

Există în viaţa ta vreun obicei recurent sau un model de comportament (de la a da din picior pînă la căsătoria repetată cu persoane nepotrivite) care predomină?

2. Persoana codependentă este marcată şi suferă din cauza situaţiei problematice din familia în care a crescut. Sumbre, fantomele trecutului - anii primei copilării, copilăria părinţilor noştri şi a părinţilor lor - ne invadează prezentul. Cîteodată şoptesc, altădată ţipă. Larma lor e uneori binefăcătoare, alteori ne distruge.

Dorinţa fierbinte din copilăria lui Jerry - bicicleta pe care nu şi-a putut-o permite niciodată, banii care dispăreau neîncetat, nevoia permanentă de a cîştiga alţi bani, ruşinea şi jena - a lăsat un mesaj de neşters: „Nu e de ajuns." Stafiile din trecutul său ţipă: „Niciodată nu e de ajuns! Fă mai mulţi bani! Cheltuieşte mai mult! Banii sînt măsura tuturor lucrurilor." Cele cincizeci şi cinci de milioane pe care la are acum nu sînt suficiente. Trebuie să cîştige mai mult. Fantoma acelei biciclete roşii din magazinul Western Auto e încă vie, chiar dacă Jerry poate cumpăra acum întregul lanţ de magazine Western Auto.

Jill e o persoană dominatoare. Şi-a petrecut copilăria nefericită încercînd să abată mîniile tatălui ei. Nu e surprinzător, deci, că dorinţa ei de a domina se manifestă astăzi prin critici vehemente şi furie. Şi fantomele ei strigă: „Nu-i de ajuns!" în trecut i se reproşa sever fiecare bănuţ cheltuit. Astăzi nu poate suporta să vadă cum se cheltuiesc banii. Ei trebuie economisiţi. Puşi deoparte. Auziţi fantomele?

Stafiile trecutului s-au dovedit a fi extrem de distructive în cazul relaţiei dintre John şi Gladys. Tatăl doamnei Jordan fusese alcoolic. Pe măsură ce fetiţa creştea, şi-a dat seama că niciodată nu se putea baza pe el cînd avea nevoie. El n-o asculta; într-adevăr, ameţit de băutură, tatăl lui Gladys nu era în stare să înţeleagă nimic. În inima ei, trecutul răsună încă: „Toţi taţii sînt obtuzi şi nepăsători", indiferent ce vede sau simte în prezent.

Tatăl domnului Jordan fusese o personalitate dominatoare pentru care nimic nu era destul de bun. Indiferent cîte eforturi ar fi făcut micul John, tata zicea întotdeauna că e loc pentru mai bine. Singurele lui comentarii erau critici. Acum, de cîte ori Gladys Jordan exprima o nevoie sau o grijă, John auzea numai mesajul: „Ceea ce faci nu-i destul."

Aţi sesizat tiparul comportamental?

De fapt, domnul Jordan asculta atent vorbele soției lui şi încerca cu adevărat să o înțeleagă. Unui observator detaşat, acuzațiile ei îi puteau părea fără temei. Totuşi, omul pe care ea îl vedea şi auzea era tatăl ei, bărbatul casei. Ea n-a putut trece dincolo de această stafie a trecutului, pentru a-l vedea pe bărbatul real cu care se măritase.

Însă şi domnul Jordan avea o problemă la fel de gravă. Fantomele trecutului lui transformau tot ce spunea Gladys în comentarii critice. De fapt, din cauza acestei tendințe, ea evita să-i facă şi cele mai fireşti reproşuri. Fantomele trecutului reuşiseră să ia locul realității.

Dacă ne-am fi ocupat numai de problemele de suprafață ale soților Jordan — lipsa de comunicare şi de înțelegere reciprocă — ei s-ar fi putut trata o sută de ani şi tot nu s-ar fi îndepărtat o iotă de punctul mort al relației lor. Mai întîi trebuiau reduse la tăcere fantomele.

Fiecare avem astfel de reminiscențe ale trecutului într-o oarecare măsură. în cazul unei personalități armonioase ele sînt în stare latentă, permițînd din cînd în cînd o privire furişă în trecut, cu efecte benefice. În cazul personalităților afectate grav de codependență, ele distorsionează realitatea.

Cît de tare oricît de des auzi în prezent vocea mamei sau a tatălui tău? O frază ca „niciodată nu faci ceva bine“ îți spune ceva?

3. Persoanele afectate de codependență au un foarte scăzut respect de sine (şi, adesea, demonstrează un grad scăzut de maturitate). Gladys Jordan ar fi putut foarte bine să vorbească despre defectele soțului ei. În momentul cînd acesta se lăuda cu succesele lui, i-ar fi putut replica: „Tot ce se poate că ai făcut avere de unul singur. Dar unde erai cînd copiii tăi s-au îmbolnăvit de laringită? În ziua cînd fiul tău a absolvit, tu amestecai cimentul ca să termini o lucrare la timp. Eşti atît de ocupat, încît n-ai niciodată timp pentru mine sau pentru copii.“ (dar ea nu i-a spus toate acestea şi nici n-o va face vreodată, pentru că respectul ei de sine este atît de scăzut, încît nu avea nici curajul, nici dorința de a vorbi.

Bill Braley este vicepreşedinte al companiei tatălui său pentru că este cu adevărat capabil sau pentru că este fiul patronului? Tot ceea ce ştia despre sine însuşi îi fusese transmis de părinții lui; el nu şi-a aparținut niciodată. În tinerețe i-a auzit spunînd că „banii nu contează“, în timp ce evaluau orice lucru prin valoarea sa în bani şi se certau aprig dacă să cheltuiască sau să economisească. Imaginea de sine s-a conturat confuz şi oscilînd între contrarii.

Cit de mulțumit eşti de tine însuți? Te aperi de criticile nefondate? Te simți lipsit de sprijin şi prieteni? Ce îți spun aceste lucruri despre respectul față de tine însuți?

4. Codependentul este sigur că fericirea lui depinde de ceilalți. Fericirea unei persoane codependente depinde aproape în întregime de ceea ce fac sau gîndesc ceilalți. Jill şi Jerry au venit la noi nu pentru a-şi găsi mulțumirea, ci fiindeă purtarea fiului lor, viciile lui scandaloase ar fi putut ajunge publice. Jerry a făcut ce a ştiut el mai bine pentru a cumpăra dragoste; era singura cale pe care o cunoştea. Jill nu era fericită dacă nu avea controlul deplin asupra ei însaşi şi asupra celor din jurul ei. Un astfel de control e imposibil; ea nu fusese niciodată fericită.

John şi Gladvs sînt şi ei un exemplu tipic de codependență. Doamna Jordan îşi spunea: „Dacă m-ar asculta, aş fi fericită. Atunci ar merge şi căsnicia noastră mai bine.“

Domnul Jordan credea: „Dacă m-ar lăsa în pace, aş iubi-o mai mult şi căsnicia noastră ar fi mai fericită.“

Ai auzit vreodată aceste cuvinte:

„Dacă el/ea s-ar schimba, aş fi fericit.“

„Dacă el/ea ar arăta că mă acceptă şi îmi aprobă acțiunile, aş fi fericii.“

„Singurul motiv, pentru care el/ea face lucrul acesta, este pentru a-mi distruge liniştea. El/ea vrea să mă rănească, şi reuşeşte.“

Ai nevoie de un tovarăş de viață perfect pentru a te simți împlinit?

5. În schimb, persoana codependentă se simte excesiv de responsabilă pentru ceilalți. Părinții sînt responsabili pentru copiii lor în mod firesc. Nu vorbim aici despre acest fel de responsabilitate. Mai degrabă, este vorba de faptul că persoana codependentă se simte foarte răspunzătoare pentru tot ce se întîmplă cu ceilalți, pentru fericirea, sentimentele, gîndurile, acțiunile lor, chiar şi pentru puterea lor de discernămînt, care-i ține departe de probleme.

„Dacă nu intervin, el/ea poate greşi îngrozitor.“

„Îi provoc suferință; dacă mă străduiesc să fiu mai bun, el/ea va fi fericit/ă.”

„Nu vreau să mă ocup de acest lucru, dar cineva m-a rugat, aşa că o voi face. Ceea ce vreau eu este mai puțin important față de ceea ce doreşte persoana respectivă.“

6. Relația dintre codependent şi partenerul lui de viață sau altă persoană importantă pentru el este tulburată de o lipsă de echilibru între dependență şi independență, cu efecte extrem de nocive. Nici unul dintre pacienții noştri nu demonstrează mai bine acest dezechilibru decît Bill Braley. În colegiu, cînd încă depindea financiar de părinții lui, a simțit că se află într-o capcană. Fuge în America de Sud, un gest disperat de sfidare. Independență extremă. Cu toate acestea, este atît de dependent de casă încît se întoarce după cîteva luni. Din nou, impulsul spre independență împinsă la extrem îl face să fugă la Boston şi... după cîteva luni, cordonul ombilical care îl leagă de casă se înfăşoară din nou în jurul lui, trăgîndu-l înapoi. Cariera depinde de tatăl lui, ipoteca pe casă şi taxele şcolare ale copiilor sînt plătite parțial de tatăl lui. Acum se revoltă din nou, manifestîndu-şi cu furie tendința spre independență, sfidînd valorile la care țin părinții lui, prin aventurile scandaloase şi pasiunea pentru jocurile de noroc.

Termenul opus codependenței (şi nu putem repeta destul de des acest lucru) nu este independența. Persoanele dependente şi codependente sînt *mult prea* independente prin însăşi situația lor; ele sfidează rațiunea, bunul simț şi morala prin însăşi condiția lor de dependență.

Termenul opus codependenței este cel de *interdependența.* Fiecare din noi se naşte cu dorința de la Dumnezeu de a avea legături cu ceilalți şi cu darul lui Dumnezeu de a şti să mențină echilibrul între dependență şi independență în aceste relații. Persoanele interdependente sănătoase îşi pot permite să fie suficient de dependente pentru a se deschide spre ceilalți şi a-şi arăta vulnerabilitatea, dar în acelaşi timp ele au o imagine de sine pe care o pot susține fără a avea nevoie de altcineva pentru a le-o întregi.

Un bun motiv pentru a merge la un tîrg de țară este să vezi cum se întrec în cursă atelajele de cai. Numai ca să simți cum se cutremură pămîntul cînd aleargă în galop şi tot merită prețul de intrare. Caii unei anumite echipe arată cam la fel, pentru că sînt aleşi după culoare şi statură. Dar fiecare are o personalitate distinctă şi bine conturată, cu preferințe şi înclinații net diferite. Fiecare e unic. Caii sînt selectați cu grijă datorită capacității lor de interdependență. În echipă, fiecare trage partea lui de greutate, fiecare face treaba care-i revine, dar în armonie cu ceilalți. Fiecare cal acționează pe deplin independent şi, cu toate acestea, depinde în totalitate de mişcările şi acțiunile colegilor lui de echipă. Relațiile adultului sănătos, non-codependent - inclusiv ale acelei ființe uluitoare care este omul matur îndrăgostit - sînt guvernate de aceleaşi mecanisme care asigură succesul echipelor bine armonizate de cai aleşi pe sprînceană.

7. Persoana codependentă este un adevărat maestru al negării şi reprimării. Codependența este generată de problemele familiei de proveniență. Cu toate acestea, persoana codependentă îşi apără în mod sincer familia. Dacă ea îşi mai aminteşte ceva din copilărie, este vorba de fragmente izolate sau detalii care nu sînt întocmai conforme realității. De obicei, persoanele codependente nu pot vedea lucrurile aşa cum sînt, nu pot aprecia situațiile ca fiind atît de rele precum se prezintă în realitate. Ele pretind că nimic rău nu s-a întîmplat şi găsesc că introspecția este mult prea dureroasă pentru ele.

Vorbind despre tatăl ei, Gladys Jordan adăuga frecvent: „Dar, în realitate, în fundul sufletului lui, era un om minunat.” John îşi lăuda tatăl, spunînd: „Dacă tatăl meu n-ar fi fost aşa, n-ar fi crescut în mine dorința de a reuşi cu orice preț. Îi datorez mult.”

8. Persoana codependentă îşi face griji pentru lucrurile pe care nu le poate influenţa şi încearcă adesea să le schimbe. Ea îşi manifestă frustrarea încereînd să controleze situaţii ori persoane care sînt şi vor rămîne întotdeauna în afara influenţei sale... Am discutat în detaliu legătura dintre imaginea negativă de sine şi grijă sau anxietate în cartea noastră *Worry-Free Living (Viaţă fără griji)*. Oamenii care au o imagine de sine negativă se aşteaptă adesea să eşueze deoarece cred despre ei înşişi că sînt nişte rataţi. Cînd se gîndesc la viitor, ei văd dezamăgiri, înfrîngeri. Dacă realitatea le dă dreptate - dacă într-adevăr suferă o înfrângere - frustrarea îi determină să aibă un şi mai scăzut respect de sine. Timp de treizeci şi unu de ani, soţii Jordan au încercat, fără sorţi de izbîndă, să ajungă la înţelegere. „Vezi? Am încercat s-o fac şi n-am reuşit. Sunt slab. Fără putere. Fără valoare. Sunt ceea ce am crezut întotdeauna că sînt."

9. În principal, viaţa persoanei codependente se desfăşoară între extreme. Relaţiile personale sînt marcate de suişuri şi coborîşuri extreme, de zile fierbinţi şi îngheţuri. Certurile îndrăgostiţilor repun în scenă Al Doilea Război Mondial, iar împăcările lor îl fac pe zeul grecesc Bacchus (patronul orgiilor) să pară anost.

Tatăl lui Jill îşi sufoca fiica în îmbrăţişări şi, în clipa următoare, se răstea la ea cu mînie. Nu era beat şi nici nu lua droguri; aşa era el şi nu se putea abţine.

Economie şi bani aruncaţi, apoi ruină financiară (poate chiar de mai multe ori), furie şi tandreţe, dragoste şi război - viaţa e o barcă cu pînze pe ape furtunoase. Povestea de dragoste dintre Domnul şi Doamna Perfecţiune se termină cu un divorţ urât. Această polarizare extremă în ceea ce priveşte acţiunile sau relaţiile persoanei codependente este una din trăsăturile sale cele mai pregnante.

Şi atitudinea persoanei codependente faţă de autoritate este la fel de marcată de extreme. Acelaşi om, dezgustător de umil în faţa şefului, poate fi un adevărat tiran acasă. De asemenea, codependentul poate simţi o teamă profundă faţă de un anumit tip de autoritate sau poate sfida un alt tip de autoritate. Nici în acest caz nu există un echilibru sănătos, nu există certitudinea controlului asupra propriilor reactii. Este vorba de o altă funcţie a naturii polarizante a vieţii şi atitudinii persoanei codependente.

10. În fine, persoana codependentă caută în permanenţii acel ceva despre care crede că îi trebuie sau îi lipseşte în viaţa personală. În capitolul unu am arătat că, uneori, pacienţii îşi descriu situaţia cu cuvintele: „Mă învîrt de colo, colo cu senzaţia că am un gol imens în mine, ca şi cum aş fi gaura din mijlocul gogoaşei. Ceva lipseşte înlăuntrul meu."

Persoanele codependente sînt nerăbdătoare şi nemulţumite, indiferent de condiţiile exterioare. Jerry Braley cumpăra mai mult şi mai mult din toate. Niciodată nu-i era îndeajuns. Jill nu reuşea să economisească atît cît ar fi vrut. Nu reuşea nicicum să-şi extindă controlul atît cît ar fi vrut. Regimurile stricte, care erau atît de periculoase pentru sănătatea ei, se transformau în substitute ale acelei insaţiabile dorinţe de a controla totul. Ea nu putea să-i controleze finanţele lui Jerry, nu putea controla purtarea ruşinoasă şi autodistructivă a lui Bill. Putea să controleze cantitatea de alimente îngurgitată, însă acest lucru nu umplea golul. Şi oricîte excese sexuale ar fi avut Bill Braley, el voia mai mult - niciodată nu era de ajuns. Timpul petrecut la masa de joc nu-i ajungea nici el, mereu voia mai mult şi mai mult.

Cele zece caracteristici (vezi pagina urmatoare) împing persoanele codependente la a întreţine unele reacţii care îşi pun amprenta asupra fiecărei zile din viaţa lor.

Noţiunile noastre despre familie şi despre condiţia de om adult se conturează în copilărie şi *sîntem constrînşi* (sau condamnaţi) *să repetăm experienţa familiei pe care ne-o amintim*.

Pe lîngă retrăirea experienţelor din copilărie, aceasta din urmă *determină majoritatea alegerilor pe care le facem şi chiar modul în care percepem lucrurile.*

Cele zece caracteristici fundamentale ale persoanei codependente:

1. Persoana codependentă este dominată de una sau mai multe obsesii.
2. Persoana codependentă este marcată şi suferă din cauza situaţiei problematice din familia în care a crescut.
3. Persoanele afectate de codependentă au un foarte scăzut respect de sine (şi, adesea, demonstrează şi un grad scăzut de maturitate).
4. Codependentul este sigur că fericirea lui depinde de ceilalţi.

5. În schimb, persoana codependentă se simte excesiv de responsabilă pentru ceilalți.
6. Relația dintre codependent şi partenerul lui de viață sau altă persoană importantă pentru el este tulburată de o lipsă de echilibru între dependență şi independență, cu efecte extrem de nocive.
7. Persoana codependentă este un adevărat maestru al negării şi reprimării.
8. Persoana codependentă îşi face griji pentru lucrurile pe care nu le poate influența şi încearcă adesea să le schimbe.
9. Viața persoanei codependente se desfăşoară între extreme.
10. Persoana codependentă caută în permanență ceva despre care crede că îi trebuie sau îi lipseşte în viața personală.

Gîndirea rațională şi logica nu pot interveni în modificarea primelor două aspecte menționate. Urmaşul adult al unui alcoolic jură: *„Niciodată* nu mă voi căsători cu un beţiv ca să-mi supun familia la suferința pe care am îndurat-o eu“. Dar, el va alege aproape întotdeauna un alcoolic sau o persoană cu tulburări similare, în ciuda celor mai bune intenții, în ciuda faptului că ştie exact despre ce este vorba. Rațiunea şi logica par a zbura pe fereastră, surghiunite de cîntecul seducător de sirenă al trecutului.

Adultul imatur porneşte de la aceeaşi premisă - cum a făcut Gladys Jordan cînd a spus: „*Niciodată* nu mă voi căsători cu un alcoolic“ - şi alege tocmai contrariul, numai pentru a descoperi că alt tip de dependență se pune în calea fericirii lui. John nu se atingea de alcool, dar era tot atît de puternic dependent de munca lui. Gladys s-a găsit şi în acest caz într-o relație de codependență.

Este important de văzut aici că Gladys nu şi-a ales partenerul de viață făcînd apel la rațiune (deşi credea că procedează astfel), reactie la alcoolismul tatălui ei. Iar dependența lui de alcool a născut fantome ce au existat de-a lungul întregii ei căsnicii.

În ceea ce priveşte familia Braley, aici n-a fost vorba de alcool. Cu toate acestea, o codependență gravă, constrângătoare se întinde ca un fir roşu de la o generație la alta.

Timpul nu vindecă de codependență.

Starea persoanei codependente nu se îmbunătățeşte cu timpul. Mâine nu va fi mai bine. Va fi mai rău. Fericirea şi mulțumirea, atît de îndepărtate acum, se vor îndepărta şi mai mult, chiar dacă se schimbă condițiile exterioare. Poate fi ceastă boală falală? Da. Codependență nu e niciodată menționată în certificatele de deces drept cauză a morții. Dar codependență extremă poate duce la depresii grave şi la sinucidere. Rezistența organismului slăbeşte, favorizînd acțiunea unor boli care, în mod normal, n-ar constitui o problemă. Multe dintre obsesiile şi dependențele persoanei codependente, cum ar fi alcoolismul, abuzul de stupefiante, tulburările de nutriție sînt periculoase pentru viața bolnavului. Furia şi violența fizică pot pune în pericol viața unor ființe nevinovate.

Există cîteva măsuri care trebuie luate şi care pot converti declinul în suferință, dar ele trebuie luate cu orice preț. Lucrurile nu se întîmplă pur şi simpu. Totul depinde în cea mai mare măsura de a te elibera de feluritele cauze ale codependenței pe care le vom discuta în partea a doua a cărții noastre.

PARTEA A DOUA

Cauzele codependenței

CAPITOLUL TREI

Nevoile afective neîmplinite

SETEA DE IUBIRE

După cum ne spune legenda greacă, Narcis era un tînăr foarte frumos şi foarte singur. Nimfe drăgălaşe se învârteau în jurul lui, dar el le respingea cu dispreţ. N-a iubit niciodată pînă în ziua în care şi-a văzut chipul într-un ochi de apă lină. Se îndrăgosti pe loc de acea fiinţă mirifică - el însuşi.

Subjugat de imaginea reflectată în apele liniştite, Narcis a stat ţintuit locului, neputîndu-se îndepărta cu nici un preţ, însă iubirea lui a rămas, desigur, neîmpărtăşită. Cuvintele şoptite nu trezeau nici un răspuns. De cîte ori se apleca să atingă minunatul chip, imaginea se risipea, tulburată de undele mişcătoare. În cele din urmă, tînărul se stinse. Nimfele au vrut să-i ardă trupul, dar el dispăruse deja, în locul lui răsărind floarea care-i poartă numele, originară din partea estică a Mediteranei.

Pentru majoritatea contemporanilor noştri, termenul *narcisism* are conotaţii negative. Narcisismul este înţeles ca iubire de sine fără măsură, o viaţă autocentrata prin excelenţă. Unii specialşti chiar utilizează acest termen, nu în sens negativ, ci pentru a descrie narcisismul înnăscut al personalităţii noastre, adică setea de iubire care există în toţi oamenii.

Spre deosebire de narcisism, setea de iubire este un sentiment bun, un dar dumnezeiesc care se manifestă în nevoia de a iubi şi de a fi iubit cu care se naşte fiecare om. Este o dorinţă întemeiată, care trebuie împlinită din leagăn pînă la mormînt. Copiii lipsiţi de iubire cei cărora această nevoie fundamentală de dragoste nu le este satisfăcută, pot rămîne marcaţi pe viaţă.

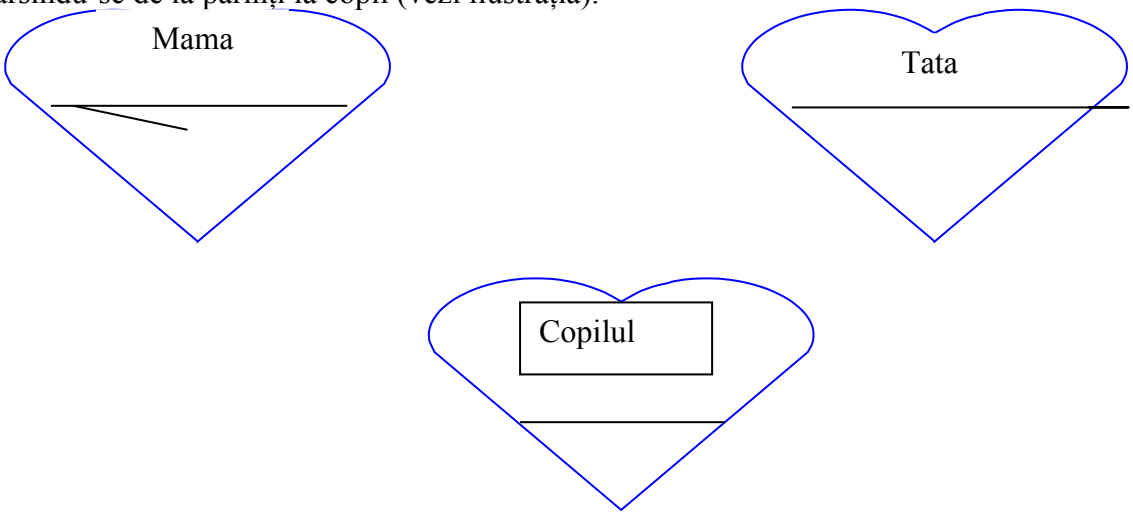
Este extrem de important să vii în întîmpinarea setei de iubire, chiar şi pentru copiii care sînt mult prea fragezi pentru a judeca abstract ce li se întîmplă. Nu poţi pur şi simplu să îi spui unui copilaş „te iubesc“, în timp ce treci nepăsător pe lîngă leagăn. Trebuie să-i demonstrezi dragostea ta prin toate mjloacele non-verbale de care dispune fiinţa umană şi pe care copilul le înţelege instinctiv. Să iei copilul în braţe, să gîngureşti cu el, să-i vorbeşti este tot atît de important ca şi a-i asigura căldură şi hrana de care are nevoie. De aceea spitalele recrutează voluntari, sau alocă din timpul personalului permanent cîteva ore în care să-i legene pe nou-născuţi. Fără iubire, copiii mici sînt în pericol de moarte.

REZERVOARELE DE IUBIRE

Simbolul folosit de noi pentru setea de iubire este o inimă (după cum ai ghicit, inimile nu sînt altceva decît rezervoare ce trebuie umplute cu iubire. Imaginează-ți că eşti un nou-născut care are înlăuntrul său un astfel de rezervor în formă de inimă. Dacă am putea măsura conținutul, am constata că la început rezervorul e gol.

Dar gîndeşte-te că deasupra lui se află alte două rezervoare, cele ale părinților biologici. De-a lungul timpului, ei revarsă iubire din propriile rezervoare în recipientul copilului. Cincisprezece sau douăzeci de ani mai tîrziu, cînd copilul se rupe de familia în care a crescut pentru a-şi întemeia ei însuşi o familie, rezervorul lui este suficient de plin pentru ca, adult fiind, să fie capabil să umple rezervoarele copiilor lui, care vor putea umple la rîndul lor vasele copiilor lor. Astfel, într-o familie normală, armonioasă, iubirea se transmite din generație în generație, revărsându-se de la părinți la copii.

Astfel, într-o familie normală, armonioasă, iubirea se transmite din generație în generație, revărsîndu-se de la părinți la copii (vezi ilustrația).



În cazul unei familii cu opt copii, părinții pot să umple micile rezervoare ale tuturor odraslelor la fel de bine ca şi părinții unuia sau a doi copii. Nu cantitatea e esențială aici, ci calitatea.

Ce se întîmplă dacă, dintr-un motiv sau altul, unul din părinți nu se află alături de copiii lui? În cel mai bun caz, copilul are la dispoziție un rezervor cu iubire din care să se hrănească, dar în multe situații asta nu se întîmpla.

Să ne gîndim la familia din care provine Gladys Jordán. Tatăl ei era alcoolic. Rezervorul lui cu iubire, mai mult ca sigur destul de gol încă de la început, a secat tot mai mult şi mai mult, pe măsură ce boala s-a agravat. Din ce în ce mai preocupat de sine însuşi, el avea tot mai puțin de oferit copilului său. Cînd fetița îi cerea ceva, chiar şi lucruri absolut necesare, el nu se străduia să-i răspundă. Promisiunile pe care le făcea erau mereu încălcate. Adesea, cu mintea tulbure de băutură, nici măcar n-o auzea. El nu era disponibil din punct de vedere afectiv, şi cîteodată nici fizic, să umple cu iubire rezervorul fiicei lui.

Dar micuța Gladys ar fi putut să-şi satisfacă nevoia de iubire apelînd la mama ei, nu-i aşa? Nici vorbă. Mama era mult prea preocupată cu tata, fie să păstreze secretul viciului lui, fie să-1 ajute să se îndrepte. Datorită ei, familia a rămas laolaltă; numai ea a reuşit să o țină la suprafață, descureîndu-se cu resursele lor financiare precare. Dar suferința continuă provocată de drama ce o trăiau cu toții a făcut-o să fie din ce în ce mai nervoasă, deprimată, dezamăgită de viață. Deşi o iubea sincer pe Gladys şi dorea tot ce era mai bun pentru fetiță, disponibilitățile ei afective erau la fel de scăzute ca şi ale soțului ci. Astfel, Gladys părăseşte familia în care a crescut avînd rezervorul aproape gol, transfofmîndu-se într-un adult codependent.

Chiar dacă fluxul de iubire nu este nicicînd întrerupt, în calea Iui pot apărea obstacole dificil de trecut. În cazul domnului Jordán, ambii părinți l-au iubit pe micuțul John din toată inima şi au dorit sincer să-i ofere toată dragostea lor. Însă tatăl lui era îngrozitor de perfecționist.

„Desigur că te iubeşte, Johnny. Dar aşa e el“, obişnuia mama să spună, şi în adîncul sufletului detesta şi ea perfecţionismul lui pisălog. Johnny auzea cuvîntul *dragoste* rostit de buzele mamei sale, însă, cu sensibilitatea de radar, instinctivă, pe care o posedă orice copil, percepea resentimentul ce era dincolo de vorbele mamei lui. Iar din partea tatălui auzea numai cuvinte de reproş. Părinţii erau atît de prinşi de suferinţa lor, era atîta tensiune în familie, creată de neîncetate conflicte şi dezamăgiri, încît fluxul de iubire aproape că s-a întrerupt, în ciuda sentimentelor şi bunelor lor intenţii. Astfel că şi John Jordan a crescut sub semnul aceleiaşi neobişnuite sete de iubire, atît de caracteristică adultului codependent.

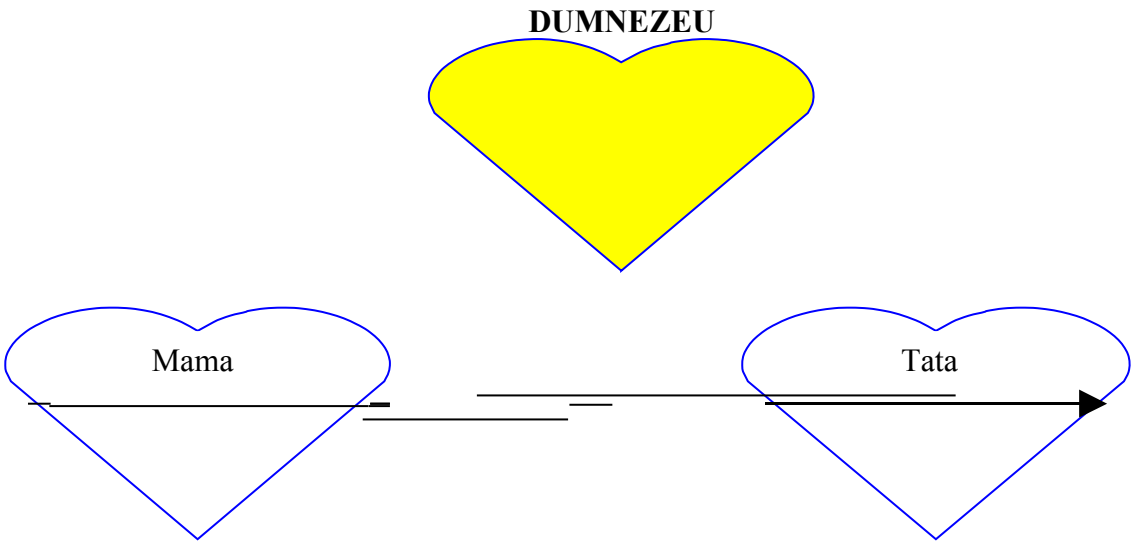
Charles şi Sandy Dumont, o pereche tipică pentru sutele de cupluri care ne-au cerut ajutorul, ne vizitează la cabinet. Arată a fi foarte înstăriţi, bucurîndu-se de toate avantajele confortului material. Oricine îi vedea în BMW-ul lor luxos era îndreptăţit să gîndească: „Iată o pereche care a reuşit în viaţă“. Însă Sandy nu-l mai poate suporta pe omul distant şi rece care a devenit soţul ei. Charles, proprietarul unui lanţ de magazine cu calculatoare, disprețuieşte faptul că soţia lui apreciază orice lucru exclusiv în funcţie de valoarea lui în bani. Nu-i mai place să discute cu ea, fiindeă ea nu vorbeşte decît despre preţuri şi costuri. În cei şaptesprezece ani de căsătorie, ei s-au pus de acord doar în privinţa unui singur lucru: „Suferinţa noastră durează de cîţiva ani buni. Căsătoria noastră este un eşec. Dar avem grijă de Junior. El este mîndria şi bucuria familiei.“

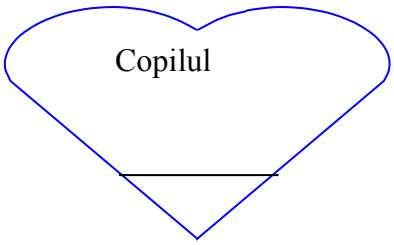
Un specialist nu poate decît să-i pună în gardă: „Ştiu că aveţi cele mai bune intenţii, însă Junior suferă tot atît de mult ca şi voi. Cred că aţi auzit spunîndu-se că o femeie însărcinată bea pentru doi, pentru că şi copilaşul bea o dată cu ea. Foarte adevărat. Dar această simbioză nu încetează după naştere. Într-o oarecare măsură, familia este un fel de prelungire a uterului. Orice durere puternică, orice tensiune sau grijă pe care o simt părinţii se transmite copilului de obicei cu o destulă cu o intensitate”.

Dacă Charles şi Sandy Dumont suferă de nefericire cronică, micul Junior Dumont va simţi acelaşi lucru în egală măsură.

Pentru ca rezervorul cu iubire al părinţilor să nu sece, trebuie să existe o solidă relaţie de comunicare între ei. La clinica noastră am reprezentat această legătură dintre rezervoarele părinţilor printr-o linie continuă care uneşte cele două inimi; într-o familie normală, funcţională, există o relaţie de dragoste şi respect reciproc, dacă vreţi, o prietenie sinceră între mama şi tata.

Schema ideală este aceea în care un imens rezervor plin cu iubire pluteşte deasupra părinţilor şi a copiilor - Dumnezeu. Iubirea noastră nu este fără greşeală; a Lui este perfectă. Iubirea noastră are limite; a Lui e nemărginită. În cazul nostru, iubirea depinde de răspunsul pe care-l primim; El face tot ce e mai bine pentru noi, indiferent dacă îi răsplătim sau nu iubirea. Noi însine nu ne putem face fericiţi unul pe celălalt; El poate. El este sursa primordială de hrană sufletească. Cea mai fericită situaţie este aceea în care părinţii primesc dragostea Lui cu sufletul deschis şi, avînd rezervoarele pline, o revarsă asupra copilului (vezi ilustraţia).





Dar, s-ar putea obiecta: „Ce mai contează că părinţii nu se înţeleg între ei, dacă pot să-i dea copilului toată dragostea de care are nevoie?“. Problema este că, în cazul în care rezervoarele lor nu comunică, umplîndu-se unul de la altul, ei *nu pot* menţine un flux continuu de iubire, pentru ca rezervorul copilului să se umple în întregime. De fapt, conflictele dintre părinţi dau naştere adesea unei situaţii foarte triste. Fără să-şi dea seama, unul sau ambii părinţi pot rămîne cu vasul gol... Pentru a-şi satisface propriile nevoi afective, ei absorb puţinul conţinut din rezervorul copilului, secându-l aproape.

Dacă ar trebui să dăm o altă definiţie codependenţei, am putea spune că: „Este situaţia în care rezervoarele cu iubire funcţionează în gol”.

Una din amintirile din copilărie, care se păstrează în memoria doctorului Hemfelt, este întîmplarea cu copacul lovit de trăsnet. Copacul începuse să se dezvolte normal, dar, într-un anumit moment al creşterii sale, a fost izbit de trăsnet. Lovitura i-a despicat trunchiul şi aproape că l-a doborit, însă copacul a supravieţuit. El s-a străduit să crească în continuare ca orice copac, întinzîndu-şi rădăcinile spre adîncuri în timp ce coroana sa ţintea spre cer, chiar şi în această stare chinuită. Impactul fulgerător al trăsnetului îi marcase definitiv creşterea, deşi copacul încerca în continuare să se înalţe. Codependenţa afectează în acelaşi fel personalitatea, alterînd integral concepţia despre viaţă a persoanei codependente.

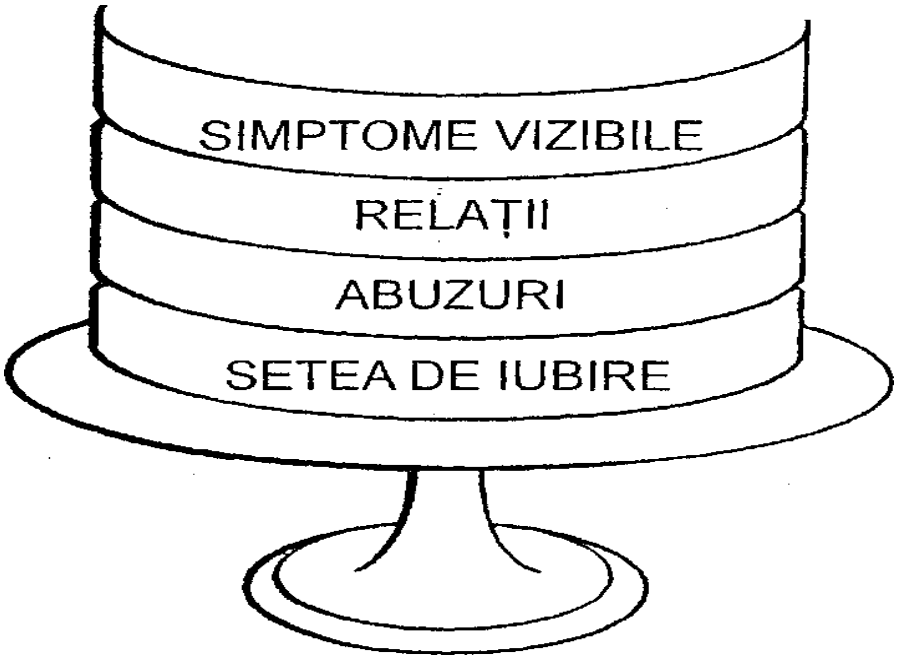
PRĂJITURA CU PATRU FOI

O ilustrație pe care o utilizăm frecvent în clinica noastră este o aluzie apetisantă; o prăjitură cu patru foi (vezi mai jos). Într-un anume sens, prăjitura te reprezintă chiar pe tine, pentru că ea ilustrează cum acționează codependența asupra personalității tale.

Stratul superior constă din simptomele vizibile. Diferitele tipuri de dependență, inclusiv cele care nu se referă la substanțe chimice - obsesia de a munci, crizele repetate de furie, maniile comportamentale şi multe altele - toate formează stratul de suprafață. În cazul lui John Jordan, el este reprezentat de înclinația lui de a-şi consuma timpul şi energia în activități legate de afacerea lui, mai degrabă decît cu familia - exemplu clasic de dependență de muncă, atitudine apreciată în societatea contemporană.

DEPENDENȚE,

OBSESII



Următorul strat (al doilea) reprezintă nivelul relațiilor. Asemenea copacului lovit de trăsnet, individul descoperă că toate relațiile sale sînt afectate, alterate şi distorsionate, din cauza a-ceea ce s-a întîmplat înainte. Dar care e lovitura ce a dus la această situație?

Al treilea strat - trăsnetul, rădăcina răului - este orice formă de abuz. În clinica noastră utilizăm o definiție mult mai complexă a abuzului decît cea care se întîlneşte de obicei în presă. Vom analiza în capitolul următor unele forme mai puțin evidente de abuz, întrucît ele au o importanță fundamentală. Aceste tipuri diferite de abuz, alcătuind al treilea strat al prăjiturii noastre, accentuează distorsiunea survenită în relațiile interpersonale şi simptomele de suprafață ale codependenței. Dar există şi un strat mai profund.

Al patrulea strat, cel de la bază, este tocmai nevoia de iubire, la fel de importantă pentru noi ca şi obligația de a respira. Ea nu poate fi înşelată cu surogate, ci trebuie satisfăcută plenar. O persoană cu carențe serioase în ceea ce priveşte satisfacerea nevoilor sale afective este numai pe jumătăte om, fiind în continuă căutare pentru a găsi jumătatea lipsă. Această înjumătățire, această neîmplinire se află la rădăcina multora din problemele grave ce afectează o căsnicie, cum este cazul familiilor Jordan şi Dumont.

De obicei, pacienții noştri vorbesc de nevoia neîmplinită de iubire cînd îşi descriu căsnicia în felul următor: „Suntem ca două jumătăți de om încercând fără oprire să se unească pentru a face unul.“ Situația este departe de a fi nouă. Putem vedea un exemplu de codependență în literatura engleză din perioada victoriană, deşi nimeni nu-şi închipuia aşa ceva pe vremea aceea.

O viață goală

Numele lui e Ebenezer Scrooge. Probabil cunoaşteţi personajul din îndrăgita carte a lui Dickens, Colindă de Crăciun. Să ni-1 imaginăm stînd în cabinetul doctorului Robert Hemfelt, întrucît bătrînul Scrooge este un exemplu tipic de personalitate codependenţă. Se încruntă sfidător, avînd umerii încovoiaţi - trupul său e veşnic chircit, în spatele biroului, peste registrele cu socoteli, ca şi acum, cînd şade în faţa noastră, pe scaunul capitonat cu piele. Cu siguranţă că nu urmăreşte să impresioneze pe nimeni cu ţinuta lui. Haina groasă de lînă e roasă în coate pînă la ţesătură. S-ar crede că un om cu averea lui ar trebui să apeleze mai des la o spălătoreasă. Chipul rigid şi ascuţit aminteşte oarecum de Frederic March. îşi ţine căciula de blană pe un genunchi şi cu mîna cealaltă bate tactul nerăbdător. Nu va fi o discuţie uşoară.

„Nu văd nici un motiv pentru care trebuie să mă aflu aici“, începe el. „Sunt un om sever, dar cinstit. îmi plătesc taxele şi îmi achit poliţele. Fac economii ca orice om care are puţină disciplină. Dacă oamenii şi-ar vedea de treburi cu aceeaşi corectitudine ca şi mine şi nu şi-ar mai vîri nasul în toate, n-ar mai fi nevoie de închisori şi aziluri pentru săraci. Ar trebui să vă ocupaţi de neisprăviţi şi criminali, nu de mine.“

„Oh, domnule Scrooge, dar pe mine mă interesaţi dumneavoastră. Înţeleg că mama dumneavoastră a murit cînd v-aţi născut.“

„Într-adevăr, doctore Hemfelt, după cum bine ştiţi. Dar nu a fost vina mea. N-am dorit eu să mă nasc.“

„Dar tatăl dumneavoastră v-a acuzat. V-a îndepărtat, lăsîndu-vă, ca să zic aşa, în grija altora, v-a trimis la tot felul de internate şi apoi v-a dat ucenic. Nu-i aşa?“

„Acuzaţiile lui erau lipsite de temei, dar felul în care a procedat mi-a folosit enorm. Am dobîndit solide cunoştinţe de afaceri de la un mentor pe care nu l-aş fi cunoscut dacă aş fi rămas acasă cu tata. O nenorocire - dacă ar fi să ne luăm după scamatoriile voastre psihologice, de fapt, un mare avantaj pentru mine.“

„Nu v-aţi căsătorit niciodată.“

„Vă daţi seama cum te seacă de bani o nevastă, chiar şi una liniştită?“ '

„Dar nu există iubire în viaţa dumneavoastră. Nu există căldură.“

„Eh! Ai vreo garanţie că vei fi iubit dacă te căsătoreşti? Dacă m-aş fi însurat, fără să ştiu, cu o zgripţuroaică? Nenorocire! Sau cu o femeie bolnăvicioasă - toate femeile sînt fragile. Plăteşte doctorii, groparul şi iată-mă tot cum am fost! Fantezia dumneavoastră romantică umbreşte simţul realităţii.“

„N-aţi tînjit niciodată după o mîngîiere consolatoare sau după un cuvînt cald? După o simplă emoţie?“

Domnul Scrooge se ridică în picioare. Îşi pune pălăria pe cap şi o fixează cu un gest. „Nu, stimate domn, acestea sînt lucruri care ţin de copilărie. Viaţa mea e în perfectă ordine şi sînt mulţumit de ea. Mergeţi şi găsiţi un neisprăvit pe care să-1 trataţi sau vreun prostănac care gîndeşte cu inima. La revedere.“

Merge spre uşă şi iese în lumina scăzută a unei dupăamieze de iarnă. Numai un miracol l-ar putea salva pe acest om de nefericirea îngheţată a vieţii lui amare. Cu siguranţa, el nici măcar nu se gîndeşte să aleagă dragostea!

Bietul Ebenezer Scrooge! Pentru dragostea de mamă nu există înlocuitor, iar el nu şi-a cunoscut mama. Cînd tatăl lui 1-a acuzat pe micul Ebenezer de moartea ei, de unde putea şti copilul că n-are dreptate? Dacă zice Papa, înseamnă că e adevărat. În mintea fragedă a micuţului, lovită de trăsnetul dublu al pierderii mamei şi ăl respingerii tatălui, s-a născut ideea că el nu merită să fie iubit. Vorbeam de o viaţă goală: adultul Ebenezer şi-a umplut rezervorul cu lire sterline, fiindeă ele nu dau nefericire si sînt uşor de manevrat. El nu a ajuns să afle niciodată că rezervorul trebuie umplut cu dragoste, nu cu averi. Ebenezer Scrooge este un exemplu clasic de codependent.

Dependenţa de bani

Bani. Profituri. Mamona. Moloh. Mijloace de trai. Bani peşin. Bani gheaţă. Verzişori. Dolari (mormăie un tip cu un teanc de bancnote într-o cutie de carton pe care scrie: „Puneţi banii aici!“). Faceţi o listă cu toate numele pe care le-a primit moneda noastră naţională. Uluitor.

Modul în care ne folosim de bani este extrem de relevant pentru atitudinea faţă de noi înşine şi faţă de relaţiile noastre. Mai mult, problema banilor reprezintă aproape întotdeauna un element central în procesul de vindecare de codependenţă. Chestiunile financiare sînt un indicator foarte sensibil în ceea ce priveşte codependenţă, întrucît banii au legătură cu două elemente esenţiale ale existenţei noastre: disciplina şi subzistenţa.

„Banul este probabil cel mai percutant simbol al ideii de subzistenţă. Dacă Peter vrea să-l recompenseze pe Paul, el nu-i dă un cartof sau un morcov pe care Paul poate literalmente să-l îngurgiteze pentru a-şi asigura subzistenţa. Peter îi dă ceva bani. Paul îi converteşte apoi în orice crede el de cuviinţă: mîncare, casă, haine. Banii sînt răsplata comună a oricărei munci bine făcute şi semnul succesului. Ei reprezintă contravaloarea muncii şi, de cele mai multe ori, muncitorul îşi apreciază priceperea după mărimea salariului. Banii sînt aproape întotdeauna un cadou potrivit. Aproape fără excepţie, tulburările grave de codependenţă se leagă de chestiunile financiare. Strînsa legătură dintre bani şi codependenţă poate lua diverse forme, unele dintre ele diametral opuse.

La polul opus se află Roy Ware, un funcţionar guvernamental pe care l-am tratat în clinica noastră. Roy era obsedat de tot felul de aparate. Nu era vorba pur şi simplu de cuţitul-minune de curăţat cartofi pe care îl vedem la televizor (8,98 dolari dacă-1 vreţi pe loc, 10,98 dacă nu. Sunaţi acum! Operatoarele noastre vă aşteaptă!). El a cumpărat însăşi Maşina Verde - o combinaţie de plug şi sapă cu motor, fierăstrău mecanic, maşină de tuns iarba şi de curăţat copacii — cu toate că peluza din jurul casei lui avea mai puţin de 100 m2 şi nu era nici un copac prin împrejurimi. O simplă cameră de filmat nu 1-a mulţumit; şi-a cumpărat ultimul răcnet în materie de aparatură video, dotat cu cele mai avansate mijloace de editare şi titrare. Are două videocasetofoane (un VHS şi un model mai vechi, cu discuri), un cuptor cu microunde care gîndeşte, cîteva telefoane fără fir, un calculator personal, un sistem de irigaţie cu control digital, aparatură de radioamator care prinde şi staţiile poliţiei şi ale pompierilor. Are patru căiţi de credit dintre cele mai renumite şi fiecare este încărcată la maximum.

Se consideră că avariţia lui Scrooge dăunează afacerilor. Însă pe Roy comercianţii îl întîmpină cu braţele deschise. Ambele comportamente extreme îşi au rădăcinile în aceeaşi nesatisfăcută nevoie afectivă de care am vorbit pînă acum.

Banii se pot transforma foarte uşor într-un factor de dependenţă. Ei se pot încadra în circuitul dependenţei într-un mod firesc şi activ, ca drogurile sau alcoolul. Aceleaşi caracteristici predomină: excesele (fie de cheltuieli, fie de economie), sentimentul efemer că deţii controlului asupra situaţiei, evidenţierea posibilelor efecte negative, sentimentul de vinovăţie că nu ai folosit banii mai bine, eliminarea sentimentului de culpabilitate prin noi excese. Şi aşa mai departe.

Negarea

Dacă efectele codependenței sînt atît de vizibile, de ce să mai ceri sfatul specialiştilor? La urma urmei, persoana afectată de această boală poate pur şi simplu să identifice problema şi să ia măsuri pentru rezolvarea ei. John Jordan ar fi primul care ar recunoaşte că există o foarte mare doză de bun simț în ceea ce am spus mai înainte.

Dar lucrurile nu sînt atît de simple precum par. Există o zonă întunecată: negarea. Întrebați pe oricine dacă a avut o copilărie fericită, şi el/ea se va grăbi să răspundă „Da!“

„Şi părinții tăi au fost buni cu tine?“

„Au fost nişte oameni minunați.“

Aici se întîmplă unul din următoarele două lucruri: a) părinții persoanei respective au fost oameni cu adevărat cumsecade şi merită aprecierea copilului lor; b) persoana respectivă a avut o copilărie îngrozitoare şi rezervorul ei este complet gol.

Persoanele codependente care au suferit o gravă privare de afecțiune sînt adevărați maeştri ai negării. Ea îi însoțeşte în permanență, pentru că aceşti oameni au trăit o viață întreagă în minciună - închipuindu-şi, dorind, tînjind ca viețile lor să fi fost frumoase cînd, în realitate, au trecut prin suferințe de nesuportat datorită privării de afecțiune şi, probabil, violenței fizice. Le este imposibil să se oprească acum. Dacă realitatea reuşeşte să se strecoare pe undeva, trecutul cumplit amenință să iasă la suprafață cu toate rănile lui deschise, supurînd de puroi şi mizerie. Persoanele codependente îşi petrec întreaga viață încercînd să ascundă această mizerie. De aceea, negarea este un obstacal major în calea vindecării. Vindecarea nu poate începe decît atunci cînd se abordează corect problema negării.

Negarea se ascunde sub diferite măşti. De obicei, deşi nu e uitată, durerea este îngropată cu grijă. Să analizăm cazul lui Beryl Mason, care a venit la noi pe culmile disperării, cînd viața ei era deja o ruină.

La prima vedere, părea că duce o viață de vis, pentru că era o actriță celebră, un chip cunoscut milioanelor de telespectatori din toată lumea. Era una din puținele ființe de pe pămînt care putea spune pe drept cuvînt: „Am totul.“ Dar şi celebritățile sînt oameni, nici mai mult nici mai puțin decît oricare dintre noi.

Femeia care a intrat în sala noastră de aşteptare renunțase la fațada strălucitoare care-i distinge pe oamenii faimoşi de unul oarecare. Rămăsese însă eleganța — grația firească pe care persoanele extrem de atrăgătoare o posedă în mod natural. Renunțase de bună voie la orice machiaj şi podoabe, venind în fața noastră ca o femeie suferindă şi obosită. Trecuse de prima tinerețe şi, pînă atunci, fericirea o ocolise. Dacă viața nu-ți poate oferi decît belşug material, atunci nu merită să fie trăită. De ce nu putea să iubească şi să fie iubită? De ce nu se putea simți niciodată - *niciodată* - mulțumită?

Acum se afla în cel mai primitor cabinet al nostru. Parcă şi scaunul pe care se aşezase îi zicea: „Relaxează-te şi dă-ți drumul!“. Pufăind nervos dintr-o țigară străină, înfiptăîntr-un țigaret teribil de lung, începu să înşire povestea tristei sale vieți.

„Primul meu soț - ce nemernic! Domnule doctor, arăta aşa de bine pe dinafară. în realitate era un ticălos plin de vicii care mă şi bătea. Cînd m-am măritat cu al doilea, tot Hollywood-ul a zis că am făcut o partidă grozavă. Ce mai partidă! Un rechin în costume italiene.“

Doctorul Paul Meier îşi încrucişa brațele. „Toți cei cinci soți ai dumneavoastră au fost la fel? Atrăgători pe dinafară şi putrezi pe dinăuntru?“

„Toți cinci. Al cincilea — ce mai capodoperă! Cel mai rău dintre toți. La început era plin de atenții, că aproape mă sufoca, înțelegeți ce vreau să spun? Se purta într-adevăr frumos cu mine. După două luni de la căsnicie, s-a schimbat de parcă ar fi întors o pagină în inima lui şi ar fi trecut la un alt capitol. Băutură, cocaină, marijuana, tot tacîmul. Cînd era pe jumătate treaz, mă lovea, iar în restul timpului zăcea într-o amețeală letargică. Femeii de serviciu îi era atît de frică de el, că nici nu venea la noi dacă era acasă.“

„Acum vă feriți de toți bărbații?“

„Da şi nu. E o nebunie. Mă ard tot timpul, dar nu mă pot opri. Mereu îmi bag mîna în foc. Ai zice că, după două, trei nenorociri, înveți ceva. Tot ce vreau e un bărbat drăguț şi normal care să țină la mine. E prea mult?“

„Şi sînteţi convinsă că nu vă puteţi găsi fericirea decît într-o căsnicie?“

Se gîndi un moment la întrebarea pe care i-am pus-o. „Nu, nu-i aşa. Nu *am nevoie* de un bărbat cumsecade, ci *vreau* un bărbat cumsecade. Nu sînt o feministă înverşunată. E ceva rău în asta?“

„V-aţi gândit bine. Mai aveţi alte probleme pe care nu le puteţi controla?“

„Oh, sigur că da! Ar trebui să-l auziţi pe agentul meu cum geme de fiecare dată cînd mă apropii de un magazin. El îi spune mania de a-mi risipi banii Îmi plac lucrurile frumoase. E o crimă? Şi am din cînd în cînd probleme cu băutura şi cu tranchilizantele. Nu cînd lucrez; dar cîteodată trec cîteva luni între roluri.“

Nu putea da înapoi acum. Era ultima ei încercare disperată de a cere ajutor şi nu voia să o piardă. În ora următoare, i-a spus doctorului Meier totul despre viaţa ei trăită sub o zodie nefastă. Nici măcar căţeluşul ei, Shar Pei, nu o asculta aşa cum voia ea. Pas cu pas, dezvăluia simptom după simptom. Viaţa ei era o imagine viu colorată a problemelor codependenţei, cu care mulţi dintre noi avem de-a face.

Într-un moment de pauză, cînd ea îşi trăgea răsuflarea, Paul lansă o lovitură cu care era sigur că va nimeri foarte aproape de ţintă. „Cînd aţi fost agresată sexual de tatăl dumneavoastră? În primii ani ai adolescenţei?“

Ar fi trebuit să vedeţi cum i s-au mărit ochii şi a rămas cu gura căscată. Dacă pînă atunci fusese foarte dispusă să coopereze, în acel moment trecu brusc la o furie teribilă. „N-am spus despre asta nimănui niciodată! Niciodată! Nici măcar mamei! Cum puteţi spune aşa ceva!“ Şi aşa mai departe. Nu ştersese din memorie acel fapt, dar îi negase existenţa ani în şir. Şi-a păstrat micul secret ruşinos ascuns sub preş. Nimeni nu ştia nimic - cu excepţia memoriei ei.

Deci, ce se întîmplase în realitate cu Beryl Mason?

În familia din care provenea relaţiile fuseseră întotdeauna instabile; nici ei, nici fraţilor ei nu li se acordase vreodată atenţia plină de iubire de care aveau nevoie. În perioada în care a fost molestată sexual de tatăl ei, în loc ca rezervorul ei pentru iubire să primească un flux de dragoste de la el, canalul de comunicare s-a închis ermetic. Durere, umilinţă, vinovăţie, sentimentul trădării - toate acestea şi altele au blocat cu desăvîrşire fluxul de iubire şi i-au otrăvit rezervorul. Beryl a pierdut acea parte a copilăriei ei ca şi cum anii respectivi i-ar fi fost, literalmente, extirpaţi din viaţă de un fel de bisturiu cosmic.

Setea de iubire, foaia de la baza prăjiturii, nu a fost satisfăcută nicicînd; rezervorul ei era gol; iar abuzurile din a treia foaie au accentuat lipsa de stabilitate a primelor două. A plecat ca o furtună, nefiind deloc pregătită să facă faţă vreuneia din problemele ei. Îşi va păstra ascunse secretele, pentru că dezgroparea lor e prea dureroasă pentru a o suporta.

Unele persoane nu numai că-şi îngroapă adînc amintirile dureroase, ci le alungă cu totul. Din nefericire, fiindeă durerea contaminează totul în jurul ei, întregul complex de experienţe, care are legătură cu trauma respectivă, va fi eliminat. Unii din pacienţii noştri care au fost abuzaţi în copilărie îşi şterg în întregime din memorie acea felie din viaţa lor şi opun o mare rezistenţă emoţională în a rechema amintirile.

Speranţă pentru viitor

Poate fi ajutată o persoană ca Beryl? Dacă Scrooge ar fi ajuns în clinica noastră şi nu în spaţiul cosmic cu un trio de ciudaţi, ce am fi putut face pentru el? Poate cineva - poţi tu – sparge zidul negării prin simpla lectură a unei cărţi?

Da. Se poate, dar procesul este extraordinar de dureros. Atunci, de ce să o faci, dacă rezultatul aduce numai suferință, iar vindecarea e mai rea decît boala? În cazul lui Beryl, ca şi în cel al soților Jordan, fara intervenție viața lor s-ar fi înrăutățit în mod implacabil. Problemele se agravează din ce în ce mai mult, nefericirea devine mai profundă. Rănile trecutului continuă să sîngereze. Efectul distorsionant al codependenței ne împiedică să vedem clar realitatea; facem aceleaşi greşeli iar si iar, în tot acest timp ghidîndu-ne după ceea ce credem că vedem, şi nu după ceea ce există în realitate. Beryl a trecut prin cinci căsnicii înainte de a-şi da seama că ceva nu e în regulă cu felul ei de a vedea viața .

Aranjarea stratului superior, pentru ca tortul să arate bine, este doar o măsură cosmetică, care nu ajută la rezolvarea problemelor de adîncime. Tratarea celui de-al doilea strat (relațiile de zi cu zi cu alte persoane) prin aplicarea unui plasture ajută la fel de puțin la recuperarea prăjiturii. Numai atunci cînd straturile de bază (trăsnetul care i-a provocat durerea şi setea fundamentală de iubire) vor fi dezvelite şi vindecate cu grijă, tortul va fi iarăşi apetisant.

Dacă viețile acestor oameni, sau viața ta, vor dobîndi astfel o nouă calitate, atunci acest lucru merită făcut. În *„Colindă de Paşti”,* cea mai mare bucurie a lui Scrooge, cînd s-a trezit a doua zi dimineață, a fost descoperirea că mai are încă puterea de a-şi înfrumuseța viața.

Povestea lui Beryl are un sfirşit fericit. S-a calmat după vreo două zile; s-a gîndit că doctorul care a reuşit să scoată de la ea teribilul secret are ceva de oferit şi s-a întors. Ca orice pacient care doreşte să fie spitalizat, s-a supus unui examen fizic riguros pentru a elimina orice posibilă cauză organică a problemelor ei. S-a hotărît să se interneze atît pentru discreția oferită de această soluție, cît şi pentru a se vindeca lucrînd alături de noi. Am întors pe o parte şi pe cealaltă fiecare detaliu al copilăriei ei nefericite şi al relațiilor ei dezastruoase. Am discutat cauzele şi efectele. De-a lungul săptămînilor, am revenit asupra-fiecărei probleme. Ea a suferit îngrozitor în tot acest timp, dar la sfirşit a ieşit pe deplin vindecată, un om întreg. În cele din urmă, Beryl a învățat să se raporteze atît la bărbați cît şi la femei, fără să mai fie nevoită să se căsătorească cu primii doar pentru a fi agresată ulterior.

„Nu mi-am dat seama niciodată că iertarea si liniştea sînt inseparabile. Nici n-am ştiut cît sînt de bolnavă pînă nu m-am vindecat,“ a spus Beriyl.

Problemele lui Beryl aveau rădăcini în al treilea strat al tortului ei. În cele ce urmează vom investiga natura acestui strat pentru că el reprezintă fundamentul pe care se întemeiază atît relațiile, cît şi simptomele lui Beryl şi, poate, şi ale tale.

Nu e uşor să reconstruieşti o fundație care a fost rea de la început şi a continuat să se deterioreze întreaga viață. O dată ce ți-ai pus în gînd să faci acest lucru, trebuie să te apuci de treabă serios. „În căutarea fericirii“ nu este doar o frază fără sens sau o inscripție pe o bucată de pergament îngălbenit de vreme. Este dreptul tău natural! Fericirea şi iubirea se află la îndemîna oricui!

CAPITOLUL PATRU

Copilăria pierdută

Tatăl lui Ann, comis-voiajor de profesie, lucra şaizeci de ore pe săptămînă, acoperind o piață de vînzare ce cuprindea trei state. Mama ei era o fanatică, dedicîndu-se unei idei, cauze sau religiilor orientale, cînd şi cum o cuprindea entuziasmul. Dar Ann cunoştea adevărata față a părinților ei, dincolo de orice aparențe.

Tatăl ei fusese crescut în mentalitatea încetățenită după război care cerea bărbatului să trudească din greu pentru a-şi întreține familia, în timp ce femeia este datoare să aibă grijă de casă. Şi-a iubit familia destul de mult ca să muncească fără încetare pentru ea. Le-a arătat dragostea lui în felul în care ştia şi în conformitate cu spiritul epocii, rolul lui în familie şi cu nivelul cultural pe care îl avea.

E de înțeles faptul că mama s-a plictisit să încerce să se adapteze rolului tradițional, mai ales că nici nu era cine ştie ce gospodină. În adîncul sufletului era o fire boemă, plină de spirit şi curiozitate. E normal ca ea să fie pasionată de o idee sau alta din cînd în cînd; era o femeie inteligentă şi lucidă, care vedea femeile din jurul ei emancipîndu-se şi se simțea oarecum lăsată pe dinafară. Dragostea ei pentru copii era la fel de profundă ca a oricărei mame.

Ann se află în clinică pentru a scăpa de anumite obiceiuri alimentare nesănătoase, înainte ca ele să devină prea grave. Nu prea îi stătea în fire să lase un astfel de obicei să-i domine viața. Ca şi mama ei, Ann era o femeie lucidă, inteligentă, frumoasă, cu nişte ochi negri minunați şi un păr negru strălucitor. De la tatăl ei moştenise ambiția şi puterea de muncă. Fusese promovată de curînd la sectorul de credite al băncii unde lucrase la casierie la început. Spre deosebire de mama ei, trăise din plin mişcarea feministă şi beneficiase de toate avantajele ei. însă nu-şi dădea seama că aceasta ajunsese să fie duşmanul ei.

Se aşează pe scaun. „Nu cred că am nevoie de prea mult ajutor. Am probleme numai cu mîncarea, ce pare că a scăpat de sub control. Ştiți, tata a fost slab. E ceva moştenit.“

„Vorbeşti cu multă afecțiune despre tatăl tău.“

„A fost foarte bun cu noi. Ne-a oferit mai mult decît se putea.“

„De cîte ori te-a dus la grădina zoologică? Sau în parc?“

„N-avea timp pentru aşa ceva.“

„O ieşire la iarbă verde sîmbăta? Un pic de sport cu frații tăi?“ „Era prea obosit. V-am spus, lucra din greu. Nici nu l-am fi rugat.“

„Cei doi frați ai tăi? Cu ce se ocupă?“

„Jerry, cel mai mic, lucrează la o linie de asamblaj. De fapt, i se potriveşte. E un om într-adevăr simplu. Hamburger şi bere, fără pretenții. Cu toate acestea, e foarte amuzant.“

„E un tip care ştie să trăiască?“

„Da. De fapt, ați folosit aceeaşi expresie ca şi soția lui. Mark, fratele mai mare, se ocupă de vînzări în cele trei state vecine cu ale tatălui nostru şi de la un cîştig de o sută de mii a ajuns la afaceri de două milioane de dolari; tata e foarte mîndru de el.“

„Iți trebuie mult timp şi multă munca pentru a avea un asemenea succes.“

„Cred că lucrează mai multe ore decît tata.“

„Ce-mi poți spune despre timpul petrecut cu mama ta? Ea vă .. ducea undeva? Stăteați împreună şi discutați, ca între fete?“

Ann s-a gîndit un moment. „Nu, nu prea. Mai mult ne ținea predici. Ținea predici despre vreo cauză sau idee care o captiva. Dar nu discuții ca între fete.“

„Mai ai vreo problemă în afară de mîncare?“

„Nu, numai asta, şi în curînd voi scăpa şi de ea.“ îşi răsuci puțin capul şi părul ei negru pluti în aer. „Sunt un om obişnuit. La slujbă, acasă, mă uit la televizor... „

„Emisiunile preferate?“

„*Leave It to Beaver*“ pe cablu. Şi „*Dobie Gillis*“. Aţi văzut vreodată emisiunea? Stupidă, dar amuzantă. Înţeleg că realizatorul ei, Max Sculman, a murit nu demult.“

„Da. Cîte televizoare ai, Ann?“

„Ăăă... „ Numără în minte. „Cinci.“

„Dar bine, Ann. Locuieşti într-un apartament cu un singur dormitor.“

Restul discuţiei şi cele care urmară au dezvăluit lucruri semnificative despre această femeie extraordinară, care se considera un om obişnuit. Pe lîngă faptul că era obsedată de televizor, era un dietetician experimentat care-ţi putea spune conţinutul caloric a trei grame de orice. Tînără şi frumoasă, se supusese deja la patru operaţii estetice. Şi nu era încă mulţumită. Acum se gîndea să-şi schimbe numele.

Ann era dureros de codependentă. Obsesiile ei? Mîncarea, dar nu numai. Ca majoritatea codependenţilor, Ann manifesta dependenţă faţă de mai multe lucruri. Celelalte: obsesia de a munci, dependenţa de televizor, ginmastica, operaţiile estetice.

Evenimentele din viaţa familiei în care crescuse au fost şi mai revelatoare. Mama ei ar fi plăcut-o mai mult dacă nu ar fi arătat atît de fragilă şi feminină, şi i-a şi spus lucrul acesta.

Ann nu-şi amintea deloc să fi stat vreodată în braţe la tatăl ei.

ASPECTELE MULTIPLE ALE ABUZULUI

„Nevoi afective neîmplinite“, stratul de bază al tortului nostru, sună ca ceva destul de abstract şi confuz. Expresia respectivă ar însemna cu totul altceva pentru Ann decît pentru copilul unui alcoolic sau pentru unul maltratat fizic de părinţi. Cu toate acestea, ceea ce-i lipsise ei în copilărie, deşi mai puţin evident, a provocat aceleaşi traume ca şi în cazul oricărei alte victime. Nici o curte de justiţie din lume n-ar putea decide pe drept cuvînt că Ann suferise abuzuri în copilărie, dar nu discutăm aici în termenii legii. Ann fusese maltratată.

Să ne uităm mai atent la a treia foaie a prăjiturii diversele forme de agresiune care se pot exercita asupra unui copil în creştere. Unele sînt evidente, altele mai subtile. Toate duc la un deficit în rezervorul pentru iubire.

Pe măsură ce vom trece în revistă aceste forme de agresiune, compară-le cu amintirile copilăriei tale. Nici un părinte nu este perfect. Chiar şi cel mai bun părinte poate izbucni din cînd în cînd, din neştiinţă sau din frustrare. A greşi e omeneşte. Diferenţa dintre o izbucnire ocazională şi o agresiune dăunătoare constă în gradul şi consecvenţa acestor acte. Un obstacol temporar poate încetini curgerea fluxului de iubire, revenindu-şi de îndată ce bariera este înlăturată. Dar agresarea permanentă îl seacă.

Aminteşte-ţi că „părinţi“ înseamnă, din acest punct de vedere, mai mult decît părinţii biologici. Părinţii adoptivi pot juca acelaşi rol. Un mentor cu autoritate, cum ar fi un alt membru al familiei, un antrenor, un profesor sau un conducător spiritual, poate fi considerat „părinte“ datorită imensei influenţe exercitate asupra vieţii cuiva. De pildă, am întîlnit cazuri în care, la acelaşi pacient, putem vorbi de cinci sau şase „părinţi“. Toţi aceştia au ajutat la modelarea personalităţii pacientului, fie în bine, fie în rău.

Diferitele forme de abuz se succed în ordinea descrescătoare a caracterul lor vădit. Cazurile cele mai clare de maltratare fizică necesită intervenţia oamenilor legii pentru a constata abuzul, a evalua consecinţele şi a lua măsurile de rigoare. Abuzul pasiv e mai puţin evident. Pe măsură ce lista noastră creşte, agresiunea este din ce în ce mai greu de identificat. Numai efectele sale nocive fămîn la suprafaţă. De aceea, trebuie săpat adînc pentru a-i face pe pacienţii noştri să recunoască unele din formele mai subtile de abuz şi să se confrunte cu ele.

Să fim bine înţeleşi, aceste tipuri de agresiune nu provoacă daune absolut ireparabile; uneori există speranţe de vindecare şi fără tratament. Iosif, fiul lui Iacov (copilul favorit „cu haina pestriţă“) din cartea Genesei, a fost o victimă clară. Mama i-a murit cînd era copil încă, tatăl l-a protejat prea mult, fraţii l-au urît şi i-au şi spus-o. L-au vîndut ca sclav şi el a trecut prin ani lungi de suferinţe. Şi totuşi, cînd situaţia s-a întors în favoarea lui, a fost destul de puternic ca să-şi ierte fraţii şi să-şi întîmpine tatăl cu braţele deschise.

Dar, pentru majoritatea oamenilor, aceste probleme necesită mai multă atenție şi parcurgerea unui proces de vindecare în mai multe etape. Unul dintre primii paşi este identificarea naturii celui de-al treilea strat - a factorului sau factorilor care au împiedicat umplerea adecvată a rezervorului cu iubire al pacientului.

Abuzul activ

Este vorba despre agresiuni fizice evidente, uşor de identificat. Bătăi. Molestări. Abuzuri sexuale de orice fel, pînă la contactul sexual. Acestea nu sînt numai acte imorale, dar şi ilegale în aproape toate sistemele legislative.

Active şi distructive, dar nu şi ilegale, sînt şi manifestările extreme ale furiei, violența verbală. Țipetele sau acuzațiile violente şi negîndite (meritate sau nu, dar, în general, nefondate) lasă urme şi cicatrice care se vor simți fără a se vedea. Copilul supus violenței verbale sau emoționale este agresat la modul activ.

O reclamă de televiziune îi ajută pe părinți să vadă cît de umilitoare este agresiunea verbală. Camera de filmat poposeşte asupra gurii imense a iinui adult. Tot timpul se vede acea gură uriaşă, şi tot ce se aude este vocea unui adult spunînd „Eşti dezgustător!", „Nu poți face nimic ca lumea?", „Dacă n-ai fi tu, aş fi fericit." Oricine urmăreşte avertismentul televizat, poate simți durerea provocată de agresiunea verbală.

Imaginează-ți un copil care încearcă să facă ceva. Părintele lui îl împiedică, chiar întinde mîna şi-i ia lucrul respectiv ca să termine el treaba: „Of, nimic nu faci bine. Lasă-mă pe mine..." Gîndeşte-te ce efect au cuvintele lui asupra copilului. O astfel de intervenție, chiar bine intenționată, este un abuz activ, care îl afectează pe copil în aceeaşi măsură ca şi formele vădite de agresiune.

Dacă în trecutul tău au existat abuzuri active, trebuie să stai în fața realității, cu orice preț. În etapa aceasta nu trebuie să faci altceva decît să recunoşti existența lor. Acesta este primul pas important spre vindecare.

La fel de bine poți afirma, cu sinceritate: „Părinții mei n-au făcut niciodată *aşa ceva*."

Dar tot n-ai scăpat. Există alte forme de agresiune, mult mai subtile dar la fel de nocive: privarea de elementele necesare umplerii rezervorului tău de iubire în copilărie, ceea ce numai părinții îți pot da prin timpul lor, atenția, grija şi dragostea lor.

Abuzul pasiv

Unul sau ambii părinți sînt atît de ocupați încît nu sînt la dispoziția copilului lor nici fizic, nici afectiv. Din nefericire, foarte multe forme de abuz pasiv nu sînt identificate ca atare. Cele universal recunoscute, cu un trist renume, sînt generate de alcoolism şi dependența de stupefiante. Altele pot fi valorizate pozitiv de anumite segmente ale societății - obsesia de a munci, de pildă. Hărnicia e o virtute; pentru unii, munca e un fel de rugăciune. „Abuz?" strigă adultul. Nici vorbă!

Am tratat un pacient, Bob, de un posibil abuz suferit în copilărie. Bob a fost şocat şi chiar jignit de faptul că am putut gîndi astfel despre tatăl lui, care era obsedat de muncă. „Cum îndrăzniți să spuneți că am fost agresat! N-aveți idee cît de mult trudea pentru noi tatăl meu!"

„De acord, muncea din greu. Să vorbim acum despre timpul pe care-1 petrecea cu voi, despre atenția, afecțiunea pe care vi le acorda - despre acele lucruri pe care un părinte trebuie să le investească în copilul lui."

„Da, dar ... „

„Aveai nevoie de afecțiunea lui, aveai nevoie să-ți spună că ține la tine. Lipsindu-te de.."

„Da, dar..."

„Nu căutăm să dăm vina pe nimeni. Vrem să vedem cum a fost copilăria ta în realitate. Din punct de vedere afectiv, el n-a fost niciodată lîngă tine cînd aveai nevoie de el."

„Dar...dar...“ I-a trebuit mult timp să se dumirească. Nu contează dacă tatăl lui Bob şi-a neglijat fiul intenționat sau nu; băiatul a fost neglijat. Nu țineam să găsim vinovați cu orice preț; pur şi simplu voiam să ştim dacă era sau nu aşa. Şi aşa şi fusese.

Există şi alte forme de abuz pasiv. Neintenționate sau inevitabile, efectele lor sînt aceleaşi.

Abandonul este o formă de abuz şi, să fim bine înțeleşi, divorțul, oricît de amical s-ar desfăşura, înseamnă părăsire. Absențele îndelungate ale unui tată care lucrează în armată înseamnă abandon. Tot aşa este şi moartea prematură a unui părinte. Poate că acest abandon este necesar, ca în căzui soldatului. Poate că este neintenționat sau inevitabil, ca, de pildă, o moarte accidentală. Dar în subconştientul copilului, acolo unde se află rezervorul de iubire, toate sînt interpretate ca abandon.

La clinică, îi întrebăm pe copiii adoptați: „Te-ai gîndit vreodată la părinții tăi biologici?“ Un răspuns normal este „Da“ sau „Cîteodată.“ Cînd persoana în cauză răspunde cu vehemență „Nu! Niciodată!”, se aprinde beculețul. Mai mult ca sigur, copilul n-a reuşit să facă față abandonului.

Părintele care îşi îndepărtează în permanență copilul comite tot un abuz pasiv. Foarte des descoperim că o asemenea formă de abuz este greu de ținut minte sau de identificat. Tatăl vine de la lucru şi se aşază să vadă ştirile de seară. „Nu acuma, fiule“; „Nu, Junior, sînt prea obosit acum“; „Poate mai tîrziu“; „Ei, nu vezi că mă uit la ştiri? Du-te dincolo”; „Jucați-vă afară, copii”: Probabil, copilul nu-şi va aminti dojenile permanente, fiindeă pentru el aşa-i tata. Aşa-i normal.

Mama se întoarce de la serviciu, de la coafor, de la şedința cu părinții, de la lecția de tenis sau de la sala de sport şi începe să gătească cina. „Nu-mi mai sta în cale, te rog“, „Dacă tot vrei să faci ceva, împătureşte rufele uscate”, „Nu, nu mă poți ajuta, o să faci numai mizerie“, „Eşti prea mic pentru asta. Du-te şi te joacă“, „Să nu te văd în bucătărie cît timp pregătesc cina“.

Un părinte flegmatic- de genul lui Mr. Spock din Star Trek - nu va reuşi să umple rezervorul de iubire al copilului său pur şi simplu pentru că cel mic reacționează spontan, instinctual; copilul şi adultul nu vorbesc aceeaşi limbă.

Să examinăm agresiunea verbală pasivă. Nu țipă nimeni la copil şi el nu e niciodată acuzat de nimic, dar nici nu e lăudat în vreun fel. Nici o încurajare. Nici o bucurie. Nici un sprijin. O pacientă de-a noastră şi-a petrecut în casa părinților primii douăzeci de ani de viață. Tatăl ei n-a fost niciodată aspru cu ea, dar nici nu i-a spus pe nume vreodată.

Este uimitor să văd cîți oameni vin la clinica noastră spunînd: „în familia mea nu ne îmbrățişam niciodată, nici nu ne atingeam.“ În cazul abuzului sexual pasiv, spre deosebire de cel activ, nu e vorba de vreo atingere nepotrivită, pentru că nu există nici un fel de contact fizic. Copilul nu e niciodată mîngîiat sau luat în brațe. Nu e pregătit pentru viața sexuală, nu se discută cu el despre aceasta.

Lipsa afecțiunii între părinți este o altă formă de abuz pasiv. De exemplu, o întrerupere gravă a relațiilor sexuale între părinți, deşi nu se manifestă pe față, este totuşi semnalată copilului. „Am ştiut întotdeauna că ceva nu merge între mama şi tata, dar nu ştiu despre ce era vorba. Nu cred că acest lucru m-a afectat. Eu nu ştiam despre ce este vorba.“ Ba da, te-a afectat. Te poate afecta. O mare parte din educația sexuală a copilului se face pe cale intuitivă; fără să i se spună, el simte dacă mama şi tata au sau nu o viață sexuală armonioasă.

Părintele care manifestă diverse manii sau un perfectionism accentuat poate să nu-i impună copilului viciul, dar el vede că mama curăță baia cu periuța de dinți în fiecare săptămînă, iar tata tunde iarba tot a treia zi. Mesajul, exprimat non-verbal, este perceput.

Dacă ai trăit lîngă un părinte care suferă de depresie cronică, ai fost într-o situație de abuz pasiv. Un părinte excesiv de moralist sau bigot transmite un mesaj agresiv. În loc de bunătate, dragoste, toleranță, copilul „aude” înstrăinare, alienare ...

Gîndeşte-te la zilele copilăriei. Ține minte că noțiunea de „copilărie normală” nu are sens pentru persoana care a trăit amintirea respectivă. Copilul nu compară viața lui de acasă cu un anumit standard exterior. Pentru el, standardul este însăşi viața lui. În orice condiții ar creşte, acestea sînt „normale” pentru el. El îşi închipuie că familie şi casă înseamnă ceea ce a văzut acasă şi a învățat în propria familie.

Un pacient de-al nostru a descris aceasta situație în felul următor: „Acasă la mine, tata binecuvînta mîncarea cu palmele ridicate în timp ce rostea rugăciunea. Ni se părea că ca nu e bună de mîncat pînă nu făcea acel gest. Cînd am luat prima dată masa cu familia logodnicei mele, am fost şocat să văd că ei se țin de mîini în timpul rugăciunii. Ştiu că e un detaliu lipsit de importanță, dar m-a făcut să-mi dau seama ce relativ e termenul «normal».”

Aşa că, uită cuvîntul „normal”. Te-au luat părinții în brațe cît erai copil, se îmbrățişau între ei? Îți poți aminti o situație precisă cînd ai mers la ei cu o problemă şi ai fost într-adevăr ascultat? Te-au legănat în brațele lor în timp ce le povesteai cum a fost la şcoală? Te-au dus în diferite locuri? Ați făcut ceva împreună? Cu alte cuvinte, privind în urmă, ți-i aminteşti pe părinți alături de tine tot timpul? Dacă asemenea amintiri sînt cel mult vagi sau pur şi simplu nu există, notează pe o hîrtie (da, scrie negru pe alb) şi treci mai departe.

Incestul emoțional

Suntem, în continuare, în căutarea unui alt termen pentru a defini această realitate. Cuvântul incest a primit conotații nedorite, însă, în linii mari, sensurile lui sînt perfect aplicabile cazurilor pe care dorim să le punem în evidență. Incestul emoțional n-are nimic de-a face cu sexul, deşi, în cazuri extreme, se poate ajunge la molestări de natură sexuală. Mai degrabă, înseamnă o inversare extremă a rolurilor.

În cazul incestului, luat în sensul propriu, adică o formă de abuz sexual efectiv exercitată de un părinte, copilul devine, într-o anumită măsură, un surogat de adult, un substitut sexual al celuilalt părinte. În cazul incestului emoțional, copilul este obligat să devină părintele părintelui său.

Inversarea rolurilor provocata de incestul emoțional este mai subtilă, mai greu de identificat şi izolat decît abuzul pasiv. Totodată, avem de-a face cu o mult mai puternică negare. De fapt, unul dintre motivele pentru care folosim termenul mai dur de *incest emoțional* este de a atrage atenția asupra lui. Impactul său îl poate convinge mai bine pe pacient de faptul că avem de-a face cu o situație extrem de gravă.

Cum am spus, termenul nu se referă la abuzuri sexuale, dar este vorba tot de o perversiune, de nerespectarea rolului pe care trebuie să-l aibă fiecare membru al unei familii.

Într-un fel sau altul, legăturile de afecțiune care-i unesc pe părinți de copii se bulversează. Gîndul care domină mintea părintelui (adesea prea puțin conştient) este următorul: „Nu prea țin la tovarăşul meu de viață, dar am acest copil pe care-l iubesc mai mult ca orice.“ Sensul real al acestei fraze este: „Partenerul meu nu-mi oferă dragostea după care tînjesc (şi rezervoarele noastre sînt goale), dar o pot obține de la copilul meu”. Ca jumătate de om, părintele se orientează spre micuța ființă pentru a se simți întreg.

Un exemplu de acest gen este Stephanie. Mama ei, suferind de depresie cronică, şi-a abandonat aproape cu desăvîrşire datoriile de soție şi mamă. Zăcea în halat sau dormea toată ziua şi lua medicamente. Pe la opt ani, Stephanie pregătea micul dejun. Primul lucru pe care-l făcea cînd se întorcea de la şcoală era să urce în dormitorul mamei ei ca să vadă dacă totul este în regulă şi s-o ajute dacă avea nevoie. Apoi se apuca să pregătească cina. De nevoie, Stephanie şi-a asumat rolul mamei în familie. Fără să-şi dea seama, tatăl ei a ajuns extrem de dependent de Stephanie, nu numai în ceea ce priveşte treburile casnice, ci şi din punct de vedere afectiv. Ambii părinți drenau astfel rezervorul de iubire al fetiței, privînd-o de fluxul afectiv pe care ar fi trebuit să-l primească.

În cazurile extreme de incest emoțional, atunci cînd legătura afectivă nefirească devine suficient de puternică, se poate ajunge şi la incest fizic. Dar acest lucru nu se întîmplă înainte ca efectele incestului emoțional să devină foarte nocive.

Cu cîteva pagini înainte puneam întrebarea: „Au fost părinții tăi alături de tine atunci cînd aveai nevoie de ei?” Acum îți cerem să ne spui dacă: „Se întîmplă adesea ca tu să fii alături de ei cînd aveau nevoie de tine?”. Nu spune: „Da, dar... „ Nu încercăm să găsim vinovați; pur şi simplu ne străduim să determinăm condițiile reale ale copilăriei tale. Dorim să ne dăm seama dacă, voit sau datorită unei situații speciale, ai devenit suportul afectiv al părinților tăi.

Visele neîmplinite

O pacientă care s-a vindecat de problemele ei ne-a oferit un exemplu încîntător. În familia ei se lucrează la o cuvertură din bucăți de pe la mijlocul secolului al XVIII-lea. Fiecare generație de femei mai adaugă vreo cîteva pătrățele. Aidoma păturii neterminate, visele neîmplinite ale părinților întruchipează o dorință fierbinte sau o idee obsedantă care se transmite copiilor.

Drama americană clasică *„Moartea unui comis-voiajor*" exemplifică cu o extraordinară forță de sugestie problematica referitoare la visele neîmplinite ale părinților. Willy Loman, nefericitul personaj al piesei, se dovedește un ratat irecuperabil. Și totuși, el mai are o șansă de reușită, se poate realiza prin succesul fiilor lui. În realitate, ei sînt împiedicați să-și trăiască viața, fiind siliți să trăiască în locul tatălui lor.

Rezistența unuia dintre ei, Biff, este sursa unei inegalabile tensiuni dramatice, indicînd cît de copleşitoare poate fi această nedorită responsabilitate.

Visele neîmplinite reprezintă ceea ce mama sau tata nu a reuşit să ducă la bun sfîrşit în viață. Există anumite sfere din viața unuia sau a ambilor părinți de care ei au fost întotdeauna nemulțumiți. Se poate ca tatăl să se simtă frustrat sau neîmplinit în căsnicie din punct de vedere sexual. Gîndul la viața şi căsnicia lui stîrneşte un covîrşitor sentiment de inutilitate, de frustrare. Să zicem, de pildă, că simte o mînie cronică față de soția lui, față de femei în general. Dacă nu rezolvă această problemă (şi nu te poți confrunta cu neîmplinirile din viață fără ajutorul Lui Dumnezeu), transmite fără să vrea sentimentul de frustrare copiilor lui.

„*Moartea unui comis-voiajor*" este o dramă clasică prin construcție şi limbaj. Este o capodoperă a genului. În aceeaşi măsură ea este o inegalabilă ilustrare a celei mai frecvente nemulțumiri. Ea vorbeşte despre setea de succes, acel fir roşu care marchează profund destinul a numeroase familii. Tatăl n-a reuşit, dar succesul îi aşteaptă încă pe fii lui, care au toată viața înainte. Prin intermediul lor i se mai acordă o altă şansă.

Aceeaşi idee apare, printre altele, în filmul „*Moment de răscruce*". Este vorba despre două balerine ale unei companii de dansatori, care merg pe căi diferite. Personajul jucat de Ann Bancroft își continuă cariera pentru a deveni o balerină celebră, în timp ce personajul interpretat de Shirley MacLaine părăseşte scena pentru a deveni soție şi mamă. După cum spune aceasta din urmă: „Tu ai avut succes; eu am avut un copil." În prezent, fiica ei, avînd-o pe Ann ca mentor, se află în pragul succesului. Atît Shirley cît şi Ann pot astfel să-şi trăiască visele neîmplinite - una, să simtă ce înseamnă să fii mamă, cealaltă, gustul celebrității. Filmul propune şi alte subiecte de meditație, dar aspectul pe care l-am discutat anterior se conturează cu o pregnanță impresionantă.

La clinica noastră vin frecvent pacienți care au suferit în urma acestui tip de abuz pasiv. *Moartea unui comis-voiajor* reprezintă un caz extrem. În viața reală neîmplinirile se manifestă mult mai subtil. De exemplu, Peter caută ajutor pentru vindecarea depresiei sale cronice. El a dorit întotdeauna să urmeze seminarul teologic şi iată că acum era pe cale să-şi împlinească visul. Dumnezeu îi arătase calea spre El şi totul mergea splendid — de unde depresia profundă de care suferă?

În disperare de cauză, medicul îi convoacă pe membrii familiei lui Peter pentru a auzi şi alte puncte de vedere. Tatăl lui mărturiseşte: „Am vrut foarte mult să urmez seminarul. Am făcut cerere, dar am fost respins." Jenați, el şi soția lui au ținut secret acest episod. Fără să-şi dea seama, fiul lor a intuit că ceva nu-i în regulă, luînd asupra sa neîmplinirea. Datorită terapiei, el şi-a dat seama că, de fapt, n-a răspuns chemării lui Dumnezeu, ci vocii acelei stafii din trecutul tatălui lui. Apărăsit seminarul şi depresia a dispărut.

Întîmplător, Peter este actualmente diacon în biserica de care aparține şi este foarte mulțumit de situația lui. Altfel spus, face ceea ce îi place, răspunzînd adevăratei chemări divine.

De obicei, problemele legate de neâmpliniri ies la suprafață pe la mijlocul vieții. Mai ales bărbații, dar şi femeile, îşi petrec primii ani ai maturității urmărind un anumit țel, fie el banii, succesul sau întemeierea unei familii. Apoi, într-un moment de introspecție, el sau ea zice: „Stai o clipă! Nu-mi place ce fac. N-are nici un sens." Impulsurile care-l motivaseră par a se stinge deodată, de parcă i s-ar fi scufundat toate corăbiile. „Cum de am ajuns în cercul ăsta vicios?" Există şi un aspect pozitiv al crizei vîrstei de mijloc. În sfîrşit, persoana respectivă realizează că trăieşte în fapt visul întrerupt al altcuiva.

În cazul persoanelor cu credință în Dumnezeu există şi o problemă teologică. Dacă vreau să împlinesc voia Domnului, este important ca eu să nu-mi organizez viața în umbra mamei sau a tatălui meu, pornind în viață cu handicapul viselor lor neîmplinite.

Problema se poate extinde şi la alegerea tovarăşului de viață. Dacă mama e înverşunată împotriva bărbaților în general şi a tatălui în special, sau dacă tata le detestă pe femei şi în special pe mama, oricît de mult ar dori ei să ascundă acest lucru, mesajul se transmite copilului. Uneori acesta este motivul pentru care un tînăr său o tînără alege greşit, ajungînd la o căsnicie nefericită. Întreaga familie stă şi se gîndeşte, spunînd : „Oare ce-o fi în capul copilului ăstuia?“ În mare parte, alegerea se datorează resentimentelor neconsumate ale tatălui sau ale mamei. Ideea că reprezentanții sexului opus sînt nişte ticăloşi este preluată de copil, care trăieşte astfel nemulțumirile părinților săi. Copilul exteriorizează un conflict înăbuşit de tatăl şi mama lui.

Mesaje existențiale negative

A cincea categorie de abuzuri şi, poate, cea mai insidioasă, se referă la mesajele implicite sau explicite primite de copii de la părinții lor, mesaje referitoare la ei înşişi şi la lumea înconjurătoare. Cine sînt? Pot să am încredere în cineva? Ce este viața? Cine e Dumnezeu? Ce valoare am eu? Viața copilului se modelează conform unor mesaje, rostite sau nu.

Mesajele negative pot fi verbale: în loc de a corecta pur şi simplu comportamentul copilului, mama izbucneşte cu mînie: „Mai bine nu te-ai fi născut! Nu eşti bun de nimic.“ Cu alte cuvinte, îi ucide personalitatea. Copilul nu are un sistem propriu de valori ca să judece aceste afirmații. Dacă aşa spune mama, aşa trebuie să fie. Copilul nu are nici un mecanism rațional de apărare, el nu poate spune: „Biata mama! Poate are şi ea probleme personale, care n-aii nici o legătură cu mine.“ Nu. În ochii copilului, *totul* are legătură cu el. Cea mai importantă ființă de pe lume tocmai i-a transmis un mesaj şi el îl ia ca atare. Un astfel de mesaj îl loveşte pe copil cu o forță copleşitoare.

Percepțiile instinctive ale copilului, radarul lui înnăscut, pun în umbră cele mai sofisticate aparate din *Războiul stelelor*. Copilul percepe intuitiv semnificații şi nuanțe chiar în situațiile în care părinții înşişi nu realizează că mesajul a fost transmis. Poți să-i spui cît vrei că îl iubeşti, dacă naşterea lui n-a fost aşteptată şi încă regreți că l-ai avut, el va şti cu siguranță aceste lucruri.

În aceeaşi măsură, o familie autoritară şi rigidă poate provoca această codependență. Problemele încep atunci cînd modul de a gîndi al părinților este unicul permis, cînd felul lor de a înțelege viața este unicul valabil, cînd copilului i se interzice să-şi exercite funcția analitică, punînd sub semnul întrebării sistemul lor de valori, ca să nu mai vorbim de posibilitatea de a încerca şi altceva.

Copiii pleacă de acasă în etape. Mental, afectiv, fizic ei se aventurează în afara cuibului, adesea înainte de a le fi crescut toate penele. Aşa şi este firesc şi sănătos. Părintele rigid, care aşteaptă de la copilul lui să meargă ca şi legat în lesă, trebuie să fie gata în orice moment pentru o explozie. Chiar dacă este vorba de o izbucnire silențioasă, pagubele nu pot fi evitate.

Autoritatea corectă se opune autoritarismului. Ascendența spirituală puternică se opune concepțiilor înguste. Unde putem trage o linie de despărțire? Cînd te gîndeşti la trecut, îți dai seama că e aproape imposibil să trasezi o linie clară, ca să nu mai vorbim despre puterea de a distinge de ce parte a ei s-a aflat familia ta. Nu uita, în timpul citirii, că de aici apar probleme. Dacă încă nu înțelegi totul, s-ar putea să înțelegi mai tîrziu.

Adesea, la clinică sau în emisiunea pe care o realizăm la radio, „Clinica Minirth-Meier“, pe-măsură ce trecem în revistă aceste forme de abuz, un pacient sau un ascultător spune: „Hopa! Am avut parte de toate la mine acasă!“ O formă de abuz poate genera la rîndul ei alta; ele se pot manifesta simultan.

O îndelungată experiență ne-a învățat că abuzurile constante de acest tip pot duce şi la alt gen de probleme, nu neapărat legate de codependență. Segmente importante ale copilăriei în care a avut loc abuzul sînt literalmente eliminate.

Charles nu-şi aminteşte nimic despre experienţele sale din clasele şapte-opt, nici măcar şcoala pe care a urmat-o. În timpul acelor doi ani, un unchi ce se mutase alături de familia lor îl molestase sexual.

Jennifer îşi aminteşte că tatăl era implicat într-un proces important cînd ea avea zece ani, dar nu-şi aminteşte să fi avut zece ani vreodată.

Pierderea provocată de abuz rupe simetria prăjiturii, seacă rezervorul, generînd probleme grave.

Pentru Ann, pacienta dependentă de mîncare şi de televizor, a fost foarte greu să admită că a avut parte de o copilărie nefericită. La urma urmei, părinţii ei îi voiau numai binele şi erau oameni atît de cumsecade. Abuzul comis de tatăl ei fusese involuntar. O iubea pe Ann atît de mult, încît era dispus să muncească pentru ea din greu. El n-a făcut decît să joace cu deosebit succes rolul pe care i-1 atribuia societatea, acela de cap şi suportai familiei. În mod firesc, el n-a făcut altceva decît că a împlinit întru totul ceea ce-i impunea spiritul epocii. Mintea vioaie a mamei ei vedea tot felul de lucruri frumoase şi interesante în jur. Ele o împiedicau să se concentreze asupra familiei şi îi captau interesul fiindeă, la vremea respectivă, condiţia femeii, în general, nu-i oferea prea mult. Neglijarea familiei şi lipsa de comunicare nu erau intenţionate. Dar acestea existau. Ambii părinţi, şi Ann în aceeaşi măsură, erau convinşi că îşi cresc copiii aşa cum trebuie. Identificarea semnificaţiei reale a evenimentelor copilăriei ei a fost esenţială pentru vindecarea lui Ann, aşa cum trebuie să fie şi în cazul tău. În lipsa ei, nici Ann, nici tu nu poţi învăţa cum să alegi să iubeşti.

Cum se poate ca dependenţa lui Ann de televizor, mulţimea de operaţii estetice sau obsesiile ei în legătură cu mîncarea să fie provocate de abuzul pasiv? Se poate ca nefericirea ta de acum să aibă rădăcini în trecut? Am analizat a treia foaie a tortului: abuzul, cu formele lui multiple. Să vedem cum se converteşte acesta în problemele noastre actuale.

CAPITOLUL CINCI

Reveniri obsedante

Ce au făcut John şi Gladys Jordán pentru a exorciza fantomele care le distrugeau liniştea sufletească? N-a fost uşor.

După cîteva săptămîni au venit, fără prea multă tragere de inimă, să se programeze pentru o nouă şedinţă. Şedeau la fel ca prima dată, John foindu-se pe scaun, iar Gladys jucîndu-se cu mîinile în poală. Chipul tras şi rigid al lui Gladys nu o arăta nici cu o zi mai tînără decît la prima vizită.

Am început: „Gladys, data trecută am vorbit despre tatăl tău şi despre influenţa pe care a avut-o asupra ta... despre faptul că nu auzea niciodată ce-i spui, că n-a fost nicicînd alături de tine. Ţi-arn sugerat că ai transferat asupra lui John lipsa de deschidere a tatălui tău, rol pe care îţi închipui că orice tată îl are într-o familie, deşi John nu este o persoană obtuză. Te-ai mai gîndit la acest lucru?“

„Da.“ Îşi umezi buzele. „Sincer vorbind, nu văd să fie vreo legătură. John nu seamănă deloc cu tata. John nu fumează, nu bea, e un bun creştin — tata nu era. Singurul lucru care-i apropie este că nici unul nu ascultă ce-i spui. Ei nu te aud cu adevărat. Domnule doctor, dumneavoastră nu înţelegeţi ce încerc să vă spun.“

Intrucît specialiştii în terapie sînt antrenaţi sa audă şi să asculte ceea ce li se spune, reacţia lui Gladys arăta multe despre problema pe care o avea.

„John, deoarece tatăl tău a fost atît de înclinat să te critice şi să nu te accepte aşa cum eşti, crezi că ai devenit hipersensibil la asta - auzi critici şi cînd ele nu există?”

John pufni. „Uşor de spus. Dumneavoastră nu trăiţi cu Gladys.”

„Înţeleg, deci, că nu sînteţi de acord cu interpretarea mea.”

„Aş vrea să fiu, dar, pur şi simplu, lucrurile nu stau aşa. Se fac tot felul de glume pe seama nevestelor cicălitoare. Nu sînt amuzante.”

„Cu asta sînt de acord.”

Orice musculiţă imparţială, care ar trage cu urechea la discuţiile obişnuite dintre soţii Jordan, ar vedea imediat că evaluarea noastră fusese corectă. Era evident. Singurii oameni din lume care nu vedeau soluţia erau soţii Jordan. De ce?

Factorii din spatele obsesiei

Dorul de casă

În 1960, Sheila Burnford a publicat povestirea cu animale „*Incredibila Călătorie*”. Deşi e vorba de o ficţiune, a pornit de la întîmplări reale. Doi cîini şi o pisică, daţi în grijă departe de casă, în timp ce familia era plecată într-o vacanţă prelungită, au simţit nevoia covîrşitoare să se întoarcă acasă. Dorul de casă îi poartă spre vest de-a lungul a cinci sute de kilometri, prin pustiurile nemărginite ale Canadei. Lipsa de confort, pericolele, nenorocirile, nimic nu-i opreşte din drum. Trebuie să ajungă acasă cu orice preţ.

Mulţi ani după ce puii de somon coboară pe firul rîurilor unde s-au născut ca să ajungă în ocean, chemarea locurilor de origine îi aduce înapoi, în aceleaşi ape, în acelaşi pîrîu. Acolo unde s-a născut, pe acelaşi mal, somonul îşi depune icrele şi moare.

Oamenii dau din cap cu uimire cînd li se vorbeşte despre misteriosul instinct care le poartă mereu spre casă pe păsări şi animale, uitînd că şi fiinţa umană rătăcitoare posedă acest instinct, manifestat însă sub alte forme.

John clătină din cap la aceste exemple. „Instinct? Să fim serioşi. Gladys s-ar putea rătăci în drum spre magazin.“

„Dacă n-aş fi fost lîngă tine cu harta, n-ai fi găsit Dallas-ul,“ răspunse ea.

„Suntem în Dallas.“

„Ştiu.“

La om, instinctul care-l ajută să-şi găsească drumul spre casă / nu are legătură cu geografia. El funcţionează exclusiv în interiorul spaţiilor nemărginite ale minţii noastre. Nu este vorba de căutarea în spaţiul fizic a locului naşterii şi copilăriei noastre, ci, mai degrabă, de dorinţa de a-l reconstrui în viaţa noastră de acum. Thomas Wolfe a spus „Nu te poţi întoarce acasă.“

Nici nu trebuie. Noi ne aducem casa în prezent. Cu toţii avem o nevoie fundamentală de a recrea contextul familial originar, circumstanţele cunoscute, *chiar dacă ele se dovedesc a fi dureroase şi devastatoare*. Acesta este unul dintre cele mai tulburătoare lucruri pe care trebuie să-l înţeleagă persoana codependentă.

O trăsătură caracteristica persoanelor codependente este încărcătura excesivă de sentimente de culpabilitate şi elemente de gîndire magică. Aceşti doi factori (printre alţii) joacă un rol important pentru perpetuarea ideii de familie, formată în contextul familial originar, deoarece persoanele codependente simt nevoia covârşitoare de a reitera trecutul, în mult mai mare măsură decît oamenii obişnuiţi. Se spune că doar 20% din deciziile noastre sînt luate cu ajutorul părţii raţionale, conştiente a psihicului nostru. Restul au rădăcini mult mai adînci. Iar zonele profunde ale psihicului persoanelor codependente au fost deformate asemeni copacului lovit de trăsnet.

Gândirea magică

Gîndirea magică poate fi numită şi nevoia de a crea universuri compensatorii şi se înţelege uşor prin exemple. Să analizăm cazul lui Louise, ai cărei părinţi erau alcoolici. Fratele ei, cu doi ani mai mare, a ţinut familia să nu se destrame. Louise nu voia decît să plece. A avut rezultate bune la şcoală, a făcut doi ani într-unui, a absolvit cu un an mai repede şi s-a înscris la o şcoală de asistente medicale, unde a devenit cea mai bună studentă.

După doi ani de cursuri în cadrul programului de patru ani la Spitalul St. Joseph, a ajuns pacientă a clinicii noastre. Şedea încremenită pe un scaun de lîngă pat. Obosită. Foarte obosită. Îşi legase strins părul castaniu într-o coadă la spate, astfel că faţa îi părea şi mai trasă. Avea cam 1,57, mîini lungi, graţioase şi ochi pătrunzători. Şi circa 45 de kilograme.

„Domnule doctor Minirth,“ începu ea, „Nu cred că am ce căuta aici. Trebuie să ştiţi asta de la bun început.“

„Mă bucur că eşti sinceră. Sinceritatea ne pune de la început pe calea cea bună.“ Frank se aşeză în colţul camerei, la o distanţă bună de ea. „Cum te simţi?“

Privirea pătrunzătoare poposi o clipă asupra lui ca apoi să lunece mai departe. „Vreţi într-adevăr să ştiţi?“

„Te rog.“

„În patru zile m-am îngrăşat cam două kilograme. Dacă îndrumătoarea mea de la şcoala de asistente n-ar fi insistat să vin, n-aş mai fi aici.“

„Cîntăreai 43 de kilograme cînd te-ai internat. Cam cît mai aveai pînă la greutatea ideală?“

„Eram destul de aproape. Ideal ar fi fost să mai slăbesc cinci, şi nu mai aveam aşa mult.“ Zîmbi cu tristeţe. „Se spune că ultimele kilograme sînt cel mai greu de dat jos.“

„Cu siguranţă că la şcoala de asistente ai învăţat despre anorexie.“

Privirea ei încremeni şi ochii i se însufleţiseră brusc. „Sigur că ştiu ce-i anorexia,“ pufni ea. „Îndrumătoarea mea greşeşte, nu-i vorba de asta, în cazul meu. Eu îmi controlez greutatea. Vreau să mă menţin în formă. Ăsta-i bun-simţ, nu boală. N-are dreptate.“ Dădu din umeri. „Dar pînă îmi faceţi toate analizele alea şi-i spuneţi că n-are dreptate, eu rămîn închisă aici.“

„Ne-a telefonat ieri. Ţi-a lăudat mult puterea de muncă. Te admiră pentru altruismul tău, spune că eşti gata oricînd să-i ajuţi pe alţii.“

„Da, cred că aşa-i.“

Frank o privi în tăcere o secundă. „Louise? De ce vrei să te faci asistentă medicală? Zău, de ce?“

Ochii ei îşi pierdură din nou strălucirea. Privi țintă pentru o clipă, apoi plecă ochii. Înclină uşor capul. „Ca să scap de acasă. Adica de mama şi tata. Beţivi înrăiţi. Tata şi-a pierdut slujba cu două luni înainte ca eu să termin şcoala şi mama n-a lucrat niciodată. N-aveam nici un ban. E greu să rezişti la programul Spitalului St. Joseph, dar, odată ce te-ai înscris, îţi asigură cazarea, mesele şi o bursă. A fost singura posibilitate de a-mi continua studiile, altfel n-aş mai fi avut decît să mă înrolez în armată. M-am gîndit că m-ar putea duce departe mai repede.“

„Părinţii tăi trebuie să fie foarte mîndri de tine.“

„Tata, da. Mama-i supărată. Crede că ar fi trebuit să rămîn acasă şi să urmez facultatea acolo.“

„Te deranjează că e supărată?“

„Tot ce-am făcut vreodată o enerva. Vrea să stau acasă ca să-i ţin gospodăria, ăsta-i adevărul. Cred că atunci cînd voi ajunge asistentă, voi cîştiga destui bani ca să-i angajez o menajeră. Aşa o să fie totul făcut ca lumea. Cînd eram în liceu, n-am prea reuşit să mă descurc cu toate treburile casei şi cu şcoala pe deasupra.“

„Ai avut ceva activităţi extraşcolare?“

„Nu. Tata zicea că ar trebui să joc baschet, dar 1,70 nu înseamnă cine ştie ce înălţime în zilele noastre.“ Se aplecă înainte şi buzele ei palide se strînseră într-o linie subţire. Respiră adînc.

„Ştiţi... tata bea din cauza mamei. Mi-a spus-o el. Dacă n-ar fi fost ea, el ar fi fost un om foarte drăguţ.“

Îţi poţi da seama deja care era cauza copilăriei pierdute a lui Louise: ambii părinţi alcoolici, deci niciodată lîngă ea cînd avea nevoie; prezumtivă victimă a unui incest emoţional, întrucît şi-a asumat un rol care-i depăşea vîrsta; mesajul negativ emis constant de mama ei. Prost hrănit, copilul din Louise n-avusese niciodată şansa să crească. Rezervorul de iubire era gol.

Dar cum se raportează copilul la lume? Să luăm un nou-născut, pe deplin autocentrat. Mi-e foame. Nu mă simt bine. Vreau. Am nevoie. Plîng. Vine mîncarea. Vine căldura. Vine tot ce-mi trebuie. Am cerut şi mi s-a dat. Eu am făcut să vină mîncarea şi tot ce am nevoie. Aşa e firesc. Dumnezeu S-a referit El însuşi la iubirea de sine cînd a spus: „Iubeşte-1 pe aproapele tău ca pe tine însuţi.“

Lumea copilului se dilată neîncetat, orizonturile lui se lărgesc pe măsură ce creşte. Şi, oricît de altruişti am deveni, o părticică din noi vrea ca lumea sa se învîrtă mereu si mereu în jurul nostru, aşa cum părea să o facă odinioară.

Cînd Galileo s-a opus celor ce susţineau că Pămîntul se află în centrul universului, conflictul viza mult mai mult decît poziţia stelelor si planetelor: *Eu şi, prin extensie, întreaga omenire, mă aflu în centrul tuturor lucrurilor.* Avem ideea aceasta în sînge.

Elementele gîndirii magice se întîlnesc şi după prima copilărie. Chiar şi atunci cînd copilul înţelege că lumea depăşeşte cu mult limitele a ceea ce el cunoaşte, concentrarea asupra propriei persoane rămîne. Pentru copil, cum se întîmplă şi în anumite culturi contemporane, lumea există literalmente în mintea celui care o contemplă — elementele realităţii înconjurătoare sînt percepute ca semnificative numai în măsura în care ele îl afectează pe copil. Conform aceleiaşi logici, copilul însuşi poate influenţa lumea înconjurătoare şi, dacă nu reuşeşte să schimbe ceea ce trebuie schimbat, înseamnă că, într-un fel, el e de vină. Nu numai zînele au baghete magice. Copilul gîndeşte: *„Dacă fac asta şi asta, se întîmplă aşa şi aşa. Dacă sînt perfect, mami mă iubeşte. Dacă fac totul bine, tati mă ia în seamă.“*

Un copil nu poate ghici că mami şi tati au şi ei problemele lor, care izvorăsc din surse pe care el nu le poate bănui. Unica legătură afectivă a copilului este cu părinţii; logic, singura legătură afectivă a lor are de-a face cu el. Pentru copil, tot ce simte mami şi tati este neapărat din cauza lui. „Dacă mami e nefericită, eu sînt de vină.“, „Dacă nu i-aş fi o povară, tati n-ar bea aşa mult.“

„Dacă fac X, atunci se întîmplă Y“. Gîndire magică. Gîndire codependentă. Fals determinism.

Desigur că în realitate copilul are prea puțin control asupra a ceea ce se întîmplă în jurul lui. De obicei, nici măcar cîinele familiei nu ascultă de un copil de cinci ani. Singura lui speranță de a controla situația se află în lumea imaginară, de unde poate împlini dorința primordială de a transforma visul în „realitate".

Părinții vor să divorțeze şi copilul îşi spune*: „Dacă m-aş putea purta cum trebuie, asta nu s-ar întîmplă"*. Tata este obsedat de muncă şi micuțul îşi imaginează: *„Dacă ar fi mai plăcut să stai cu mine, tati ar sta acasă"*. Gîndirea magică e copilăroasă şi adevărații ei maeştri sînt copilaşii. Tot aşa sînt şi copiii fără copilărie, chiar şi atunci cînd devin adulți.

Majoritatea actrițelor sînt frumoase şi subțiri. Toate revistele şi prezentările de modă ne arată manechine subțiri. Majoritatea hainelor sînt concepute de creatorii de modele pentru persoane subțiri. „Siluetă! Jos grăsimea!", strigă cultura noastră. În coridoarele întunecate ale minții Louisei se ascunde obsesia: *„Dacă ajung să fiu destul de slabă, voi fi fericită şi toți mă vor iubi*." Şi: *„Ştiu că pot schimba trecutul dacă mă străduiesc mult.*" Una din ideile fixe: *„În sfirşit, mama va găsi ceva să-i placă la mine dacă cumva, nu ştiu cum, voi deveni mai demnă de a fi iubită şi voi avea mai mult succes."* Şi, cel mai oribil şi mai primejdios gînd: „*Personalitatea şi fericirea tatălui meu au fost modelate de ceilalți; deci, şi în cazul meu e la fel."* Gîndire magică, întreaga viață a Louisei este sufocată de ea. Gîndirea magică aduce după sine sentimentul de culpabilitate. Vinovăția şi gîndirea magică se hrănesc una din cealaltă.

Sentimentul responsabilității pentru ceea ce se întîmplă („dacă fac lucrurile exact cum trebuie, pot interveni magic pentru ca această situație neplăcută să aibă un sfirşit fericit.") are un revers extrem de neplăcut: „Dacă nu iese totul bine, înseamnă că e vina mea că nu m-am străduit destul." Deci, ce se întîmplă? Oricît de mult s-ar strădui, situația neplăcută se sfîrşeşte tot rău. Părinții divorțează. în ciuda celor mai mari eforturi depuse de copil, tatăl obsedat de muncă nu stă acasă. Cînd magia copilului eşuează, sentimentul vinovăției îi ia locul.

„Dacă aş fi încercat mai mult, totul s-ar fi sfirşit cu bine. Am eşuat."

„Din cauza mea se ceartă mama şi tata. Pot să dovedesc - îi aud vorbind despre mine. E numai vina mea."

Periplurile vinovăției imaginare

Nici una dintre aceste afirmații nu e adevărată, desigur. Copilul nu are nici un mijloc, magic sau de altă natură, de a controla ce gîndesc sau fac părinții lui. Nici o ființă umană, nici copilul, nu poate de una singură să facă fericit sau să distrugă un alt om. Copilul are mult prea puțină influență din punct de vedere afectiv asupra părinților lui, mai ales (şi de obicei cu acest lucru ne confruntăm) dacă ei sînt persoane codependente care au probleme serioase.

Desigur că nu e logic, dar sentimentele noastre fundamentale nu sînt generate de rațiune.

Vinovăția a reprezentat o puternică forță motrice a periplelor din mintea lui Beryl Mason. Dacă tatăl, figura paternă copleşitoare, o molesta sexual, trebuie că acest lucru se întîmplă din cauza a ceva ce a făcut ea. Altfel, de ce s-o fi tratat aşa? În adîncul sufletului ei, a simțit că este ceva îngrozitor de rău. Ceea ce n-a simțit a fost că numai el e responsabil de întreaga situație. Valorile morale ale viitorului adult erau în plin proces de formare la acea vîrstă. Situația îi scăpa total de sub control. Imaginația a preluat controlul. *„Trebuie că e vina mea!"*

Cu toții avem sentimente de culpabilitate, în mod natural şi justificat, cîteodată chiar fără să vrem. Nu trebuie să iei în considerare argumentul păcatului originar pentru a vedea că acest sentiment există şi la copiii mici. Vina dovedită poate fi iertată. Obişnuitele păcate ale copilăriei sînt evidente şi pot fi uşor iertate. Falsa vinovăție este mai puțin evidentă şi, de aceea, mai greu de detectat. Ea te înveninează, te roade pe dinăuntru. După ani şi ani, neobservată, neiertată, țîşneşte la suprafață sub cele mai imprevizibile forme.

La maturitate, Beryl Mason nu reuşise încă să depăşească marea tragedie a copilăriei ei. Vinovăția şi alți factori au ieşit la suprafață sub forma autoflagelării. Continua să aibă legături cu bărbați pe care în adîncul sufletului ei considera că-i merită, bărbați care se purtau cu ea la fel de îngrozitor cum făcuse tatăl ei în acel trecut întunecat şi mizer.

Reveniri obsedante

Să alăturăm nevoia înnăscută de a recrea mediul familial originar gîndirii magice şi falsei vinovății. Dacă situația în familia în care s-a născut a fost plină de suferință (chiar dacă copilul nu şi-o aminteşte ca atare), durerea originară trebuie retrăită din mai multe motive.

Primul motiv: *Dacă evenimentele pot fi retrăite, readuse la viață, de data aceasta pot rezolva situația. Pot vindeca durerea. Știu că pot!* Gîndire magică.

Persoana codependentă simte o puternică nevoie de a merge înapoi în timp şi a îndrepta greşelile. Cu toții facem acest lucru într-o oarecare măsură, atît cînd este vorba de lucruri materiale cît şi de legături sociale. „Dacă aş putea din nou... „ este ceva foarte obişnuit. În sine, un lucru bun. Învățăm din greşelile noastre şi reparăm ce se poate repara.

Dar persoanele codependente, ca de obicei, împing acest lucru la extreme. Ele *trebuie* să îndrepte lucrurile. Ele *trebuie* să repare greşeala inițială, să vindece suferința originară.

Al doilea motiv: *Pentru că am fost vinovat de acea situație inițială dezastruoasă, trebuie să fiu pedepsit. Suferința mi se cuvine.* Asistenții sociali, inclusiv cei care lucrează în clinica noastră, au numeroase ocazii să spună: „Cauți necazul cu luminarea! Te pui voit în situații care nu-ți vor aduce decît suferință.“ Noi încercăm să nu spunem aceste lucruri cu voce tare; îi lăsăm pe pacienți să-şi dea singuri seama de adevărul lor.

Pe lîngă dorința ascunsă de a ispăşi o vină imaginară, se prea poate ca persoana codependentă să se desprindă cu greu de nenorocirea ei. Simptomul principal al codependenței este dependența, şi codependentul poate fi la fel de bine dependent de suferință. N-are importanță cît de mult suferă, cel puțin e acasă. Situația îi e familiară. Se simte bine într-un fel, chiar dacă îl doare.

Al treilea motiv: în cele din urmă*, e acea dorință de a avea în jur lucruri cunoscute, sigure*. Se poate foarte bine ca familia din care provine codependentul să nu-i fi oferit un mediu sigur, confortabil, dar este singurul spațiu al copilăriei pe care el îl cunoaşte - singura formă de ocrotire pe care a simțit-o vreodată. Chiar mai mult decît adultul normal, persoana codependentă caută refugiul în situațiile cunoscute.

Adaugă gîndirii magice şi sentimentului de vinovăție acel instinct care îți întoarce paşii spre casă şi vei începe să înțelegi de ce copiii care provin din familii cu probleme sfîrşesc aproape întotdeauna prin a se implica în relații dezastruoase. Dureroasă, îngrozitoare situație, chiar imposibil de imaginat, dar pentru persoana codependentă, asta înseamnă acasă. Este o nouă şansă de a îndrepta lucrurile. Este ceea ce meriți şi ai meritat dintotdeauna.

În acest fel, persoanele codependente ajung, de obicei, să se angajeze exact în genul de relații pe care au jurat să nu le accepte niciodată, sau să recreeze contexte menite să reproducă genul respectiv de relații. Aceeaşi piesă jucată de nenumărate ori, în mii şi mii de variante .

L-am întrebat pe John sub ce aspect crede el că seamănă Gladys cu tatăl lui. Zîmbi şmechereşte. „Amîndoi îşi taie unghiile de la picioare deasupra toaletei.“

„Crezi că poți săpa ceva mai adînc?“

Redeveni serios. „Adică, vă referiți la lucrurile mai puțin vizibile - la faptul că amîndoi sînt suciți şi veşnic nemulțumiți? Ei bine, Gladys ține casa ca o oglindă. Chiar ca o oglindă. Fiecare pernă e la fel de umflată, fiecare bucățică de jaluzea e ştearsă de praf, fiecare flecuşteț e mereu în acelaşi loc. Tata era la fel în ceea ce priveşte chestiunile spirituale. Şi dacă mă gîndesc bine, şi în alte privințe. Totul trebuia să fie exact. Nu m-am gîndit niciodată la asta pînă acum. Dincolo de diferențele fizice evidente, sînt o mulțime de lucruri care-i apropie.“

„Gladys, seamănă John cu tatăl tău?”

„Amîndoi sînt închişi în ei înşişi, amîndoi distanți. Nici unul n-are timp pentru mine, nici unul nu mă vede cu adevărat. Sunt o mătură... un robot de bucătărie fără suflet. Pentru amîndoi.”

Nevoia de a recrea contextul familial originar şi, pe cît posibil, de a îndrepta post factum situația de atunci este copleşitoare, indescriptibil de puternică la persoanele codependente. Chiar şi atunci cînd partenerul nu are cu adevărat caracteristicile recurente (de pildă, John o asculta în realitate, doar Gladys îşi imagina că n-o ascultă), el este perceput ca atare pentru a alcătui imaginea dorită. Aceasta este teribila capcană în care cade codependentul: *Dacă reuşesc să fiu partenerul ideal, atunci pot să-l fac mai bun şi pe tovarăşul meu de viață. Astfel îmi pot împlini acea fantezie din copilărie care spunea că, dacă aş fi un copil perfect, aş putea cumva să îndrept lucrurile din familia mea.*

Nu pentru a-l necăji pe pacient, ci pentru a-l face să gîndească, putem pune următoarea întrebare: „De fapt, cu cine te-ai căsătorit - cu mama sau cu tata?“ Cînd îşi aleg un partener de viaţă, mulţi oameni aleg pe cineva care seamănă într-un fel cu mama sau cu tatăl lor. De obicei, la maturitate, copilul codependent se căsătoreşte cu o persoană care îl ajută într-un fel să recreeze un anumit tip de legătură afectivă cu părintele de sex opus. Astfel a procedat Gladys Jordan. Dar poate fi vorba şi despre părintele de acelaşi sex. Un bărbat se poate căsători cu o femeie care îl ajută cumva să recreeze relaţia afectivă din trecut cu tatăl lui. Şi aşa a făcut John Jordan.

Ceea ce ştii deja despre nevoia persoanei codependente de a recrea trecutul îţi va arăta de ce soţilor Jordan le-a fost atît de greu să vadă soluţia pentru care au venit la noi. Acea nevoie de a recrea familia în care au crescut le-a întunecat perspectiva. Umbrele trecutului veniseră acolo pentru că fuseseră chemate.

Trebuia să ne ocupăm de trecutul lor - să-l reparăm, dacă vreţi - înainte de a trece la exorcizarea fantomelor.

De aceea i-am condus pas cu pas, încercînd să-i facem să realizeze adevărata încărcătură a trecutului lor, să-i lăsăm să-şi epuizeze sentimentele de mînie legate de ceea ce făcuse trecutul din ei, şi apoi să-şi consume regretele pentru ceea ce pierduseră. Vindecarea a venit apoi de la sine, rod al acestui proces de curăţire interioară.

Acum poţi vedea de ce trecutul influenţează în mod decisiv prezentul. Fiecare om este produsul istoriei sale personale. Ca de obicei, persoana codependentă împinge acest lucru dincolo de orice limită.

Avertisment

În sfîrşit, am reuşit! L-am ajutat pe tată să se dezbare de băutură. Merge la întîlnirile Alcoolicilor Anonimi şi se simte destul de bine acum ... dar, ce-i asta? Familia lui pare a fi trecut printr-un război. Mama e nervoasă şi la capătul puterilor. Copiii sînt duşmănoşi, suspicioşi, surmenaţi. La şase luni după ce tatăl s-a vindecat, mama nu mai suportă şi pleacă de acasă.

N-ar fi trebuit să se sfîrşească aşa!

Am dat aici exemplul tatălui alcoolic. Dar la fel de bine poate fi vorba despre mamă. Am vorbit despre alcool, însă poate fi orice alt tip de dependență - stupefiante, cheltuieli excesive ori muncă, întreaga gamă. Detaliile contează mai puțin; pe noi ne interesează cauzele şi efectele.

În timpul terapiei avertizăm cuplurile că, primul an în care alcoolicul renunță la viciul lui, este îngrozitor. La trei-nouă luni după ce tatăl sau alt membru al familiei încetează să mai bea, toată familia se trezeşte asaltată de crize. Euforia atingerii scopului principal - vindecarea tatălui - este umbrită de fricțiunile zilnice.

Dar dacă familia se ține tare, rămînînd unită de-a lungul acelui prim an furtunos, vindecarea va părea miraculoasă. Minunată. Şi iată de ce.

În momentul în care specialiştii au identificat şi au început să trateze codependența, ei s-au preocupat exclusiv de tată. Dependența tatălui de alcool a cauzat codependența familiei. Actualmente, vedem că ea este atît cauză, cît şi efect; ou şi găină în acelaşi timp.

Am văzut că mama şi tatăl nu s-au ales unul pe celălalt din întîmplare. De la bun început, mama aduce ca zestre în căsnicie un anumit grad de codependența. În subconştient, mama are nevoie de dependența tatălui tot aşa cum el are nevoie de băutură. Pentru a complica şi mai mult lucrurile, şi el are nevoie de codependența ei. Vindecarea tatălui rupe echilibrul fragil al codependențelor înlănțuite.

Alcoolul, depresia mamei, aceştia şi alți factori, reprezintă simptomele care formează primul nivel al reprezentării noastre, al tortului cu patru foi. Dacă dăm deoparte această foaie, se arată vederii cea de-a doua. Relațiile. Familia nu mai poate da vina numai pe simptome şi nu mai poate fi distrasă de preocupările de suprafață. Nu-i de mirare că izbucneşte criza. Acum, membrii familiei trebuie să-şi reconsidere relațiile dintre ei, să se confrunte direct.

O dată ce relațiile sînt restabilite, dacă ei se străduiesc cu răbdare şi sîrguință, urmează vindecarea. O reprezentare adecvată ar fi o pătură făcută din petice. Toate acele rămăşițe desperecheate, unele rămase din haine vechi, altele tăiate din cîrpe, alcătuiesc un adevărat haos. Apoi croitoreasa îşi începe lucrul, adunînd bucățică cu bucățică, aranjîndu-le şi punîndu-le la locul potrivit. Ia naştere un model armonios şi frumos, dar îți trebuie o groază de timp şi de muncă.

Obsesiile ce revin sînt ciclice. Aceleaşi greşeli se repetă iar şi iar. Aceleaşi lucruri se întîmplă din nou. Într-adevăr, viața persoanei codependente evoluează de-a lungul unor cicluri imposibil de controlat, după cum vom vedea în cele ce urmează.

PARTEA A TREIA

Factorii care perpetuează codependența

CAPITOLUL ŞASE

Efectul bulgărelui de zăpadă

„Simt că mă mişc într-un cerc vicios.“
„Tot ce mi se întîmplă mi s-a mai întîmplat cîndva.“
„Totul se întoarce, Doamne, încet, încet.“

Cicluri. Cicluri economice, cicluri ale istoriei, revenirea ciclică a anotimpurilor, circuitul apei în natură, motoarele în doi timpi, ciclotroanele, ciclurile vieții, motociclete, biciclete, triciclete.

Tentația ciclurilor

Într-un tratat cunoscut*, „Săgeata Timpului - Ciclurile temporale*”, Stephen J. Gould analizează modul în care filosofii clasici ai naturii au abordat enigma recurenței şi a progresiei. Poate că ciclurile repetitive ne fascinează şi pentru că ele sînt atît de prezente în viața noastră de zi cu zi. Sunt seducătoare pentru că fac apel la simțul nostru de ordine. De asemenea, repetarea ciclică ne dă un oarecare sentiment de siguranță; indiferent dacă este vorba despre ceva plăcut sau despre ceva dureros, cel puțin ştim la ce să ne aşteptăm.

Însă, pentru persoanele care suferă grav de codependența, mişcarea ciclică recurentă este cel mai înverşunat duşman.

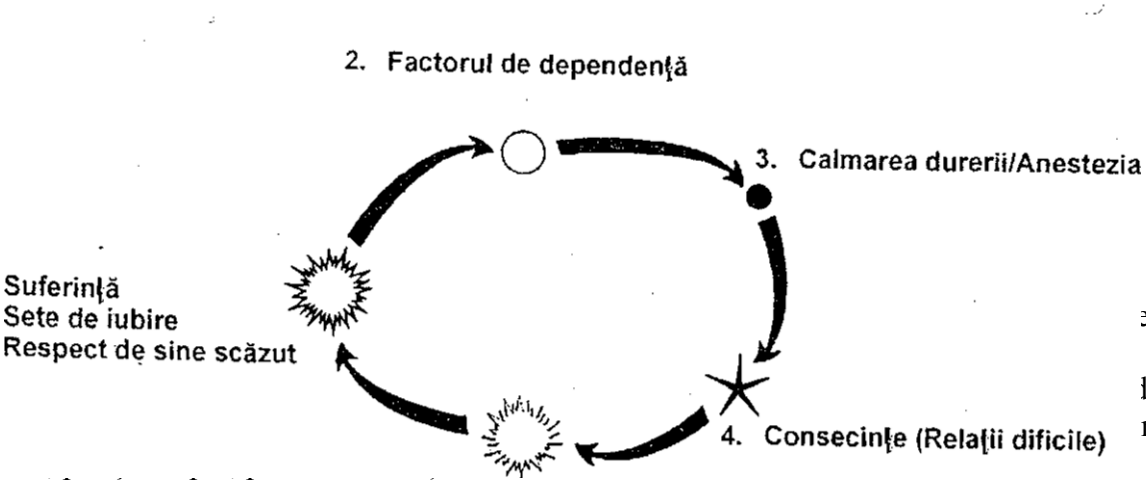
Prin însăşi natura ei, codependența face ca persoana afectată de această boală să fie prinsă în capcana numeroaselor cercuri vicioase. Unele se întrepătrund cu ciclurile distructive din viețile altor oameni. Altele țin exclusiv de trăirile interioare ale persoanei codependente. Toate acestea alimentează codependența, perpetuînd-o şi intensificînd-o. Ele trebuie identificate şi întrerupte înainte de a deveni nocive.

Ciclul dependenței

Unul dintre cele mai nocive cicluri este cel al dependenței. Imaginează-ți că, pe vîrful unei coline, un copil face un bulgăre mare de zăpadă. Se uită în jos, se asigură că nu are nici un obstacol în față, o piatră sau un copac, apoi îi dă drumul la vale. Colina este destul de înaltă. Nesigur şi ezitant la început, bulgărele se măreşte încetul cu încetul, prinzînd viteză. La jumătatea drumului se transformă într-un bulgăre gigant, cu neputință de oprit. Cînd ajunge la poala dealului, rostogolindu-se vertiginos spre albia pîrîului, este deja o avalanşă înspăimîntătoare, aducînd moartea. Ciclul dependenței este aidoma bulgărelui uriaş de zăpadă.

La început, specialiştii au presupus că fenomenul codependenței este exclusiv un efect, un sindrom al oamenilor care au trăit în apropierea alcoolicilor sau a altor persoane dependente. Acum realizăm că, indiferent de sursa codependenței, o dată ce aceasta s-a instalat, cercul dependenței o perpetuează şi o amplifică. Din acest moment ea îşi menține constantă subordonarea inerentă. Codependența nu se mai poate trata numai prin identificarea şi eliminarea sursei care o generează. Fără îndoială, şi lucrul acesta trebuie făcut, dar este totodată necesar să se ia măsuri pentru a trata codependența însăşi şi a îndepărta factorul de dependență care o alimentează.

Mecanismul ciclului dependenței



1. etătorii care

le o anume nemulțumit

El îşi anesteziază aceste sentimente cu alcool sau cu stupefiante, dar beția şi amețeala care urmează generează efecte secundare: remuşcare, amplificarea sentimentului de vinovăție, chiar mai multă durere. Deoarece subiectul a găsit deja alinare şi consolare în anestezicul lui, se întoarce mereu la el. Efectele negative se multiplică şi se agravează - depresie, pierderea sănătății, poate chiar pierderea slujbei sau a familiei. Mai multă vinovăție şi ruşine, mai multe remuşcări, mai mult anestezic. Leacul s-a transformat în stimulent. Repetarea ciclului vine acum de la sine, fără a mai avea nevoie de impulsul suferinței inițiale.

Efectul spirală

Cîndva, Slinky a fost cea mai populară jucărie în America. Slinky era o bucată de sîrmă subțire, răsucită în formă de spirală cilindrică, asemănătoare unui arc. Pe măsură ce arcul se destindea şi se contracta, spirala „cobora“ pe o scară sau pe orice plan înclinat. Ea făcea un „pas“ lung, chinuit, cădea de pe marginea unei mese, sărea de cîteva ori pentru a-şi regăsi echilibrul şi revenea la forma cilindrică inițială.

Ciclul dependenței seamănă într-o oarecare măsură cu Slinky. Văzut în perspectivă, el apare ca un ciclu în patru timpi sau etape de evoluție. Prima etapă, notată cu 1, este marcată de o anumită formă de suferință. Aici este punctul de pornire al ciclului. Factorul de dependență (de pildă, alcoolul, stupefiantele, munca) reprezintă următorul pas, etapa 2. El joacă rolul de anestezic ce calmează pe moment durerea (etapa 3), dar generează şi efecte neplăcute (etapa 4): culpabilitate, ruşine, chiar o stare generală de apatie. Ceea ce rezultă este tot suferință — înapoi la etapa 1. Durerea se cere calmată din nou cu anestezice, şi tot aşa la nesfirşit. în cazul persoanelor dependente sau codependente, ciclul se poate repeta de cîteva ori pe an, în fiecare sîmbătă seara, sau de mai multe ori pe zi.

Însă, cercul nu se închide mereu în acelaşi punct. Pe măsură ce organismul se obişnuieşte cu anestezicul, are nevoie de doze din ce în ce mai mari. Aceasta duce la amplificarea consecințelor negative. Pare că, în timp, dependența parcurge un drum care urmează marginea exterioară a jucăriei noastre. în timp ce efectuează mişcarea de rotație de-a lungul celor patru etape, se angajează şi pe o traiectorie descendentă, rotindu-se astfel în spirală.

În cele din urmă, ciclul se repetă haotic, scăpat de sub control, într-o anumită măsură, natura anesteziculuí determină ritmul şi viteza de evoluție a ciclului. De pildă, berea este cel mai slab stimulent al acestei mişcări pe spirala descendentă. Cele mai dramatice şi mai rapide efecte sînt generate de stupefiante.

Heroina asigură vreo patru ore de euforie. Cînd cobori cu picioarele pe pămînt te simți mult mai rău ca înainte, atît din punct de vedere fizic, cît şi psihic. Dozele cresc vertiginos pe măsură ce creşte toleranța organismului la substanța respectivă, accentuînd efectele neplăcute ale perioadelor de abstinență. Pe măsură ce persoana dependentă încearcă să recupereze extazul inițial, momentele de cădere psihică se accentuează fără ca stările de euforie să fie mai intense.

În această reprezentare clasică, factorul de dependență - anestezicul - nu mai este pur şi simplu o etapă său o stație pe drumul circular. El a dobîndit o viață proprie, autonomă. Indiferent dacă organismul bolnavului a ajuns sau nu să depindă de factorul respectiv, din punct de vedere psihic avem de-a face cu o dependență gravă.

Ciclul codependentului

Ciclul dependenței este mai nociv pentru codependent decît alte elemente care provoacă dependența. Să luăm exemplul nostru obişnuit, imaginea soției unui alcoolic. El este închis în cercul propriei dependențe. Dar ce se întîmplă cu ea?

Acelaşi ciclu, aceleaşi mecanisme, doar elementele diferă puțin.

Există un punct de pornire comun: suferința. Pe lîngă suferința firească a ființei umane, ea simte durerea neîmplinirii de a trăi alături de un bărbat alcoolic. Anestezicul ei - factorul de dependență - nu este atît de uşor de identificat ca cel al soțului ei, pentru că nu apare sub forma unei sticle cu etichetă. El poate fi un lucru de care ea nici măcar nu este conştientă şi nici nu-şi dă seama că îi anesteziază sufletul rănit.

Se prea poate ca anestezicul durerii ei să fie nevoia de sacrificiu pe care o simțim cu toții din cînd în cînd. Aspirația spre martiriu este uimitor de subiectivă. Dar, dacă soția se concentrează exclusiv asupra trăsăturilor de caracter negative ale soțului, martiriul, sacrificiul ei pot apărea într-o lumină mai puțin strălucitoare.

Astfel, negarea devine tranchilizantul care îi alină suferința, pentru că refuză să recunoască existența unei probleme. Ea trăieşte un sentiment de euforie şi îşi poate spori încrederea în sine sărind în ajutorul soțului ei. Poate simți o nobilă satisfacție datorită sacrificiilor pe care trebuie să le facă pentru a ține familia laolaltă. Pilula ei de fericire poate lua nenumărate forme insesizabile.

Inevitabil, urmează consecințele negative, iar rezultatele sînt la fel de triste ca şi în cazul soțului ei. Prin tot ceea ce face pentru a veni în ajutorul tovarăşului ei de viață, prin atitudinea tolerantă față de viciul lui, care îi alimentează încrederea în sine şi sentimentul că este necesară, ea contribuie la agravarea şi amplificarea dependenței lui. Cînd îi plăteşte cauțiunea, el nu mai trebuie să suporte consecințele faptelor lui. Cînd curăță după el şi-l duce în pat, îl împiedică să vadă efectele dezgustătoare ale viciului lui. El se poate complăcea în dependență fiindeă are un înger păzitor, care curăță mizeria după el cu conştiinciozitate.

Mai rău, ea trebuie să-şi tăgăduiască cu stoicism suferința, inclusiv partea bună a mîniei, a cărei existență nici nu îndrăzneşte să o admită. A-şi exprima adevăratele sentimente înseamnă a contracara efectul anesteziculuí - o atitudine mai puțin stoică reduce satisfacția provocată de martiriu.

Cu toate acestea, exprimarea şi afirmarea sentimentelor este o nevoie umană fundamentală. Dacă le tăgăduieşti existența, nimeni n-are cum să le recunoască dreptul la existență. Cu cît soția este mai răbdătoare, cu atît nevoile ei afective sînt mai puțin satisfăcute. Fiindeă nici ea, şi cu atît mai puțin soțul ei, nu acordă atenție eului ei afectiv, rezervorul ei de iubire nu mai primeşte combustibil. Şi probabil că era destul de gol cînd a intrat în această legătură. Ea nu poate dărui iubire adevărată. Depresia, deficitul şi setea de iubire intensifică sentimentul de frustrare. Aceasta o închide inexorabil în rolul de martir care îi dăruieşte extazul pasager al încrederii în sine, îi dă senzația că este utilă şi împlinită.

La Clinică Minirth-Meier întîlnim această situație în căsniciile creştinilor, din păcate mult prea des. Soția (în general; de multe ori însă şi soțul) îşi asumă un rol nobil, stoic, de martir. „Nici un creştin n-a suferit mai mult, dar aş merge pînă la capătul lumii pentru bietul meu soț.“ La prima vedere, această atitudine pare plină de bunătate şi altruism, dar, în fapt, funcționează aproape ca un drog pentru persoana care joacă rolul respectiv. Ea se ghidează după principiul că dependența e disprețuită de societate, în timp ce rolul ei merită numai laude. El greşeşte; ea are dreptate. El dă dovadă de slăbiciune; ea, de tărie de caracter. Această prejudecată este adesea perpetuată de îndrumătorii spirituali ai unor biserici. Dar poate adevărul e că ea este şi mai slabă decît el şi, cu siguranță, la fel de dependentă.

Să analizăm cazul lui Howard Weiss, proprietarul unui lanț de curățătorii. El întruchipează cel mai bine visul american al succesului. Costumul bine croit îți spune imediat: „Omul acesta s-a realizat!“ Înalt şi cu spatele drept, e o prezență impunătoare. Cu excepția cîtorva fire albe la tîmple, Howard pare un tînăr absolvent de colegiu.

S-a aşezat în cabinet şi şi-a descărcat sufletul, mărturisind secretul lui cel mai bine păstrat. „Suntem creştini şi avem o familie creştină, dar soția mea este o alcoolică incurabilă. Nu mai putem continua aşa. Trebuie să ajung cumva la sufletul ei şi să o scot din această stare. Vreau să fac ceva, să intervin cumva.“

„Înțelegeți ce implică o intervenție?“

„Nu foarte bine. Am auzit despre această formă de tratament de la un prieten a cărui soție avea probleme cu consumul de medicamente.“

„Într-o intervenție, persoanele apropiate de bolnav - soțul, şeful, copiii, un prieten foarte bun, o rudă sau un mentor - se întîlnesc cu ea pentru a discuta problema pe care o are. În prealabil, toți trebuie să se pregătească. Apoi, se duc la ea împreună şi, cu înțelegere plină de iubire, o ajută să stea în fața problemei. Îi arată că le pasă ce se întîmplă cu ea. O îndeamnă să ceară ajutor.“

„Înțeleg. A mers în cazul prietenului meu. Dar n-ar trebui ca soția mea să fie, ca să zic aşa, în ultimul hal de disperare? Există un anumit moment în care acest gen de terapie are eficiență maximă?“

„De obicei, prietenii consideră că este ultimul lucru pe care îl pot face pentru bolnav, cînd el a ajuns la fundul paharului. Dar acest lucru are mai puțin de-a face cu starea bolnavului, mai degrabă e vorba de reticența prietenilor. Îți trebuie o doză bună de curaj ca să te apuci de aşa ceva.“

„Înțeleg. Da, cred că trebuie să facem acest lucru.“

„Excelent. Deci, spuneți-mi cîte ceva despre soția dumneavoastră ...“

Imaginea de suprafață era dezamăgitor de simplă. Iată-l pe soțul îngrijorat care caută ajutor pentru soția lui. Dar acest strat de suprafață, uşor de înțeles, acoperea un tablou cu totul diferit. După cîteva vizite la cabinet, imaginea superficială se şterse.

Adevăratul tablou începu să se contureze în momentul în care, săptămînă după săptămînă, Howard amîna intervenția. „Nu cred că-i pregătită încă”, „Nu săptămînă asta. A intervenit ceva“, „Are gripă - nu cred că ar asculta, e prea bolnavă.“

Cu toate acestea, în fiecare săptămînă se întorcea la cabinet, plîngîndu-se de felul în care se înrăutățeau lucrurile. „N-o să credeți ce-a mai făcut săptămînă aceasta“, „A leşinat şi a rămas întinsă pe podea timp de şase ore”, „Nu se mai poate vorbi cu ea.“

De fiecare dată hotăram ce să facem. „Bine. Acest lucru ne spune mai mult ca oricînd că trebuie să luăm măsuri imediate şi să intervenim, dîndu-i soției dumneavoastră tot ajutorul de care are nevoie.“ Şi, de fiecare dată, Howard găsea scuza potrivită.

Ceea ce am descoperit a fost că dependența lui de dependența ei era atît de mare, rolul lui de soț stoic şi martir era atît de important pentru el încît nu se putea lipsi de ea. Nu putea suporta ideea de a rupe cercul vicios al dependenței ei, pentru că atunci s-ar fi prăbuşit şi al lui (vom detalia dinamica atitudinii de negare în capitolul următor).

Elemente stînjenitoare au fost puse în evidență de tabloul de adîncime. Mama şi bunica lui Howard fuseseră alcoolice, iar el se căsătorise cu o femeie alcoolică. Ura femeile în general şi pe soția lui în special. Acum avea la îndemînă un mijloc de a-şi da frîu liber resentimentelor, într-o modalitate socialmente acceptabilă. Exista în el o latură ascunsă, pe care nici măcar n-o bănuia şi care se hrănea din suferința ei. Simțea un fel de satisfacție sadică urmărind coborîrea soției lui în mizerie şi suferință. Viciul ei nenorocit dovedea parcă lumii cît de justificată era furia lui feroce. La suprafață, era indignat. În adâncul său, privea cu satisfacție pedeapsa pe deplin meritată. Acest aspect era deosebit de evident atunci cînd descria în fiecare săptămînă, cu detalii amănunțite, condiția înjositoare în care ajunsese soția lui.

Imaginea pe care o afişa era cea a unui om plin de noblețe, cu frică de Dumnezeu, care rămînea cu credință alături de acea alcoolică iresponsabilă. Tabloul de adîncime arăta un dependent la fel de captiv în cercul dependenței sale ca şi soția lui. Cu cît venea în ajutorul ei mai mult, cu atît mai nobil se simțea. Cu cît se afunda ea în mizerie, cu atît mai justificată apărea ura lui nerostită. Cercurile se roteau în spirală, înlănțuindu-se, pentru a lăsa loc unor secvențe de care Howard Weiss era prea puțin conştient.

Orice gen de obsesie sau manie poate fi încadrată în modelul de bază al ciclului dependenței. Orice tip de factori poate defini punctul de pornire.

În cazul lui Cathy Leland, una dintre pacientele noastre mai noi, punctul de pornire a fost sentimentul inutilității. Ca de obicei, problema centrală era faptul că rezervorul ei de iubire era aproape gol, neglijat de o mamă dependentă de Valium şi de un tată ocupat. Ea era obsedată de muncă. Cu cît lucra mai mult şi mai greu, cu atît se simțea mai mulțumită. Adevărat, succesul ei n-avea nimic grandios. Dar pe măsură ce micile probleme sîcîitoare care trebuie neapărat rezolvate erau rînd pe rînd bifate pe listele îngrămădite din agenda ei, se simțea cu mult mai bine. Ce efecte îngrozitoare ar putea avea hărnicia ei? Doar satisfacție, mulțumire, laudă.

Cathy se apropia de a unsprezecea lună de căsnicie şi soțul ei se simțea deja neglijat, şi pe drept cuvînt. Ea ajungea acasă la ora 21 şi pleca la serviciu la şapte. În plus, se mai ducea să înoate de două ori pe săptămînă. Nimic altceva. În timpul facultății, Cathy obişnuia să rezerve o jumătate de oră în fiecare zi pentru lectura Bibliei, rugăciune şi studiu. Acum Biblia ei adunase straturi de praf, fiindeă ea nu mai petrecea nici măcar cinci minute pe săptămînă cu Dumnezeu. Acasă se simțea extraordinar de vinovată; la serviciu se simțea utilă.

Pentru ea, a merge la serviciu echivala cu amețeala provocată de băutură. Deoarece factorul de dependență, munca, era nu numai sănătos, ci şi socialmente valorizat pozitiv, cercul dependenței lui Cathy nu părea unul real. Da, era ambițioasă; bineînțeles, avea rezultate. Dar să fie bolnavă? Nici măcar nu s-a gîndit la acest lucru. Şi totuşi, dependența ei era la fel de distructivă pentru căsnicia şi fericirea ei ca şi alcoolul sau stupefiantele.

Dacă anestezicul îl reprezintă mîncarea, consecințele sînt fie obezitatea, fie bulimia. Ruşinea, vinovăția, disprețul de sine care urmează cer şi mai multă substanță anesteziantă. Ciclul continuă la nesfirşit.

Ciclul extins

Folosind cazul lui Howard Weiss pentru a ilustra procesul, putem construi acum o variantă mai complexă a ciclului dependență/manie. Suferința lui Howard era dublă. O dată, era durerea de mult îngropată a copilului fără copilărie, apoi, era suferința cotidiană cauzată de dependența soției. Anestezicul lui consta, la urma urmei, în a urmări suferința soției, astfel ca ura lui adînc înrădăcinată şi ascunsă să poată fi justificată.

Efectele erau evidente - soția lui suferea tot mai mult şi mai mult, ceea ce-l făcea să se simtă din ce în ce mai vinovat în adîncul sufletului. Vinovăția şi ruşinea erau amplificate de faptul că, pe măsură ce ei îi era tot mai rău, el se simțea tot mai bine.

Ca o stație în plus pe calea ciclică a dependenței putem insera, între stația durerii (lipsa respectului de sine) şi cea a factorului de dependență (a anestezicului) negarea.Pejntru a evolua de la durere la factorul de dependență, mai ales atunci rînd consecințele negative sînt evidente pentru observatorul detaşat, dependentul şi codependentul trebuie să nege întrebuințarea greşită a factorului, trebuie să tăgăduiască gravitatea consecințelor şi, poate, chiar şi faptul că factorul respectiv sau mania lui reflectă dependența. Am auzit cu toții bețivi care nu recunosc că beau prea mult, fumătorii care neagă efectele nocive ale tutunului asupra sănătății. Problema trece dincolo de spectrul factorilor de dependență.

Howard era obligat să nu recunoască față de sine însuşi că vrea să o rănească pe soția lui. Numai gîndul la aşa ceva este de neconceput pentru orice om civilizat. De-o viață întreagă se obişnuise să tăgăduiască durerea inițială provocată de familia în care crescuse. Singurul lucru pe care nu putea să-l nege era gravitatea dependenței soției, deoarece justificarea şi alinarea propriei lui dureri depindeau tocmai de boala ei permanentă.

Efectele negative sînt mult mai grave decît o simplă durere de cap sau o soție neglijată. Există consecințe dăunătoare pentru sănătate, tot aşa cum fumatul cauzează cancer, iar alcoolul, ciroză. Există efecte negative care țin de viața spirituală, atunci cînd Dumnezeu este tăgăduit, ignorat sau luat în deşert. Totodată, există efecte negative în ceea ce priveşte viața socială.

O clinică de reabilitare din nord-vestul țării a pregătit o serie de avertismente televizate sau transmise la radio, care dramatizează riscurile sociale ale dependenței. într-una din ele, un om priveşte încruntat la aripa îndoită a maşinii lui, distrusă într-un accident provocat de pierderea cunoştinței în urma abuzului de alcool, în timp ce un vecin îi vorbeşte despre clinica respectivă. În altele, soțiile spun bărbaților lor ce au făcut seara trecută şi-i roagă să sune chiar acum la numărul clinicii. Avertismentele funcționează destul de bine, fiindeă situațiile pe care le prezintă sînt extrem de cunoscute şi familiare.

Evident că, pe plan afectiv, consecințele sînt devastatoare pentru persoana dependentă. În plus, unii cercetători apreciază că pulberea radioactivă generată de colapsul emoțional care survine în orice tip de dependență provoacă arsuri mortale altor patru persoane, cel puțin.

De asemenea, mai găsim o altă stațiune pe drumul de la consecințe spre următoarele etape ale ciclului durere / negare / anestezie: Ruşinea. Un număr apreciabil de terapeuți cred actualmente că, în profunzime, numeroase dependențe sînt generate de ruşine. Latura noastră rațională percepe consecințele negative menționate anterior. Dar dincolo de ele se profilează sentimentul de culpabilitate şi ruşine stîrnit de o poftă scăpată de sub control. „Pedalez cu disperare înapoi, dar acest cerc mă obligă să ajung unde nu vreau. Mi-am pierdut direcția. Dacă aş fi mai puternic, dacă n-aş fi un neisprăvit, mi-aş putea controla aceste pofte - aş putea menține echilibrul. Greşesc şi, evident, sînt prea egoist sau prea leneş ca să mă adun."

Ruşinea lui Howard Weiss provenea din mai multe surse. O dată, faptul că boala soției lui era inacceptabilă din punct de vedere social şi se agrava constant. Chiar dacă îi confirma opinia inconştientă că femeile sînt demne de dispreț, era totuşi o ruşine să asişti la ce se întîmpla cu ea. Opinia publică alimenta flăcările ruşinii. Dependența lui şi a ei scăpaseră de sub orice control. Şi, sub acest strat conştient, acolo unde se desfăşura adevăratul tablou, se întîmplau lucruri nespus de ruşinoase. Cum poate un om *adevărat* să facă aşa ceva?

În cele din urmă, ruşinea şi vinovăția se contopeau cu suferința inițială pînă cînd ajungeau de nedespărțit. Le distingem în analiza noastră din considerente metodologice, întrucît ele reprezintă o durere generată de consecințe, distinctă de durerea originară.

Vinovăția şi Ruşinea trebuie abordate corect - nu trecute repede în revistă, nici reluate la nesfîrşit, nici date la o parte - dacă se doreşte vindecarea completă.

În primii ani ai televiziunii, directorii posturilor umpleau multe ore, în special la sfîrşit de săptămînă, cu filme western vechi. Westernuri vechi, *foarte vechi*. Acele filme de serie B, în care a debutat şi John Wayne ... Cei trei viteji (s-au făcut mai multe filme de acest gen de-a lungul anilor)... Ken Maynard... În fiecare dintre ele, diligentele se hurducau prin deşert. Datorită efectului stroboscopic care apare atunci cînd se filmează douăzeci şi patru de cadre pe secundă, roțile diligentelor păreau a se învîrti în sens invers mişcării. Ați observat?

Problemele de adîncime ale persoanei codependente seamănă mult cu roțile acelor diligente. Mişcarea aparentă este inversă direcției în care se deplasează în realitate, datorită efectelor negării. O imagine mai adecvată ar fi cea a două roți care se învîrt simultan în sensuri opuse.

Obişnuim să reprezentăm problemele de adîncime ale persoanei codependente prin două spirale. Prima este generată de suferința originară, cauzată de familia în care a crescut pacientul - abuzurile care au dus la pierderea copilăriei lui. Pe măsură ce durerea evoluează de-a lungul propriei ei spirale, mărindu-se ca bulgărele de zăpadă, ea poate deveni atît de copleşitoare, încît generează o nouă spirală de dependență; asemeni bulgărelui, la un moment dat cedează şi se rupe în două. Doi bulgări se rostogolesc acum în josul pantei, fiecare mai mare decît bulgărele din care s-au desprins. Persoana codependentă se află acum în sclavia a două obsesii sau dependențe.

Cu un deceniu în urmă, Stanton Peele şi Archie Brodsky au scris o lucrare de referință, *Love and Addiction [Iubire şi dependență]*. Ei au comparat visul american al iubirii romantice cu dependența de heroină. Comparația n-ar fi amuzat-o pe Barbara Cartland. Printre altele, ei arată că dependența seamănă primelor simptome ale iubirii şi că lipsa drogului este ca o separare a doi iubiți.

Într-adevăr, am văzut că o legătură personală deosebit de intensă urmează căile cunoscute ale ciclului dependenței. Spirala va arăta astfel: suferința poate fi generată de îndoiala de sine sau de sentimentul de inadaptare - te simți de parcă ai fi o jumătate de om, dacă vreți. Aceasta duce la apariția factorului de dependență - ataşamentul excesiv față de o persoană importantă pentru tine. Consecința este o relație instabilă şi sufocantă pentru ambele părți. Dacă persoana de care depinzi se simte sufocată, ea tinde instinctivsă se rupă de tine. Este ca şi cum v-ați ține reciproc cu capul sub apă. Relația devine o luptă furioasă, o învălătucire de membre şi lovituri oarbe pentru a vă recăpăta respirația.

Toate aceste efecte dureroase - instabilitatea, disconfortul relației - alimentează lipsa de încredere în sine şi de respect față de propria persoană, care au dus de la început la implicarea exagerată în această relație. Singura cale de scăpare pare a fi o şi mai mare încătuşare, o apropiere şi mai mare de persoana respectivă, în aşa fel încît loviturile primite de la ea să fie mai puțin dureroase. În curînd, cele două spirale se vor roti vertiginos, ambele părți pedalînd cît de repede pot în direcții opuse.

Ruperea ciclului

Cercul dependenței este atît de nociv, încît singurul mod de a-l distruge este să-l spargi în mai multe puncte deodată. Am descoperit că motivul principal pentru care majoritatea oamenilor nu reuşesc să se elibereze de dependență este faptul că se intervine numai într-unui sau în două puncte. Un exemplu este alcoolicul care renunță la băutură. Iar şi iar. Pentru că nu s-a confruntat cu celelalte aspecte ale dependenței - suferința, consecințele, vinovăția - el este condamnat să se întoarcă pe spirala descendentă. Tratamentul în zece etape pe care-l aplicăm în clinica noastră are un spectru foarte larg, datorită faptului că ştim că trebuie să intervenim în fiecare punct.

Pentru soții Jordán vindecarea n-a însemnat numai ascultarea mărturisirilor lor. Acest lucru vizează doar simptomele problemei, aspectele cele mai superficiale. I-am ajutat să rezolve problemele centrale - suferința provocată de familiile din care proveneau, consecințele lungii lor istorii de „ascultare selectivă“, ruşinea datorată unei căsnicii nefericite.

Programul în douăsprezece trepte propus de Alcoolicii Anonimi rupe spirala dependenței în mai multe puncte. Treptele 4 şi 5, de pildă, ceea ce se numeşte inventarul moral, folosesc o metodă specifică, ce ajută la confruntarea cu sentimentele de vinovăție şi ruşine.

Treptele 8 şi 9 oferă soluții practice pentru a te revanşa față de persoanele pe care le-ai rănit.

Consecințele, cum ar fi pierderea slujbei sau a iubirii, falimentul proprietăților sau al sentimentelor, necesită mai multe etape pentru a se vindeca. Comportamentul dependent însuşi trebuie oprit sau încetinit îndeajuns pentru ca să nu se mai adauge noi efecte negative. Apoi, persoana în cauză inventariază diferitele consecințe ale dependenței. Astfel, se ating două scopuri. Se înlătură atitudinea de negare pe măsură ce răul provocat de dependență şi prețul plătit sînt în final conştientizate. Iar inventarul îți arată punct cu punct care sînt lucrurile a căror pierdere trebuie cu adevărat s-o deplîngi. Jalea adîncă are un efect vindecător. Dacă nu se parcurg toate aceste etape

cum se cuvine, pierderile suferite devin iarăşi parte a spiralei şi reintră în sfera suferinţei. Dacă durerea creşte, persoana respectivă recade în dependenţă.

Obsesia pentru muncă a lui Cathy Leland i-a ameninţat căsătoria încă înainte de a fi mireasă. Cum am ajutat-o? Suferinţa recentă - sentimentul inutilităţii - am reuşit într-o oarecare măsură să o alinăm prin terapie. Durerii adînci pricinuite de un rezervor gol i-a trebuit mai mult timp şi muncă pentru a se vindeca. Am întrerupt spirala în punctul factorului de dependenţă, recomandîndu-i un regim de lucru mai scăzut. Mare parte din vinovăţia ei subsidiară provenea din faptul că nu avea timp pentru Dumnezeu şi pentru soţul ei. Aceasta s-a atenuat cînd a reuşit să-şi facă mai mult timp pentru ambii. A început să se simtă împlinită şi în alte domenii decît munca - în căsnicie, în relaţia ei cu Dumnezeu, chiar şi în pictură, de care s-a apucat pentru a-şi lărgi sfera de interese şi a-şi distrage atenţia de la dependenţa ei.

Ea se află actualmente în convalescenţă şi singurul lucru pe care trebuie să-l facă este să aibă grijă ca acuarelele să nu se transforme într-o dependenţă.

Ce se întîmplă cu tine?

„Oricine suferă de un fel de dependenţă," spun unii.

„Aşa că, de ce să fie a mea cea mai rea?" spun alţii. Părinţii multor adolescenţi ar vrea ca fiii lor să sufere de sindromul lui Cathy Leland — cel puţin într-atît, încît să ducă gunoiul şi să îngrijească peluza. Dacă nu poţi literalmente trăi fără un medicament, drog sau un cocktail, atunci ai într-adevăr o problemă. Gîndeşte-te la alte lucruri de care nu te poţi lipsi cu nici un preţ - lucrurile la care te întorci iarăşi şi iarăşi. Care dintre posibilii factori de dependenţă menţionaţi anterior sînt valabili în cazul tău?

Cartea de credit. Eşti tot timpul la limita creditului pe care îl ai? A trebuit vreodată să ceri o suplimentare a creditului? Există mai mult de zece articole pe lună în plus pe cartea de credit (exceptîndu-le pe cele legate de afaceri sau cheltuielile de deplasare)?

Examinează ultimul decont ca şi cum ar fi al altcuiva. Cheltuielile au depăşit orice limită?

Slujba. Faci ore suplimentare (plătite sau nu) care însumează o pătrime sau mai mult din totalul orelor obişnuite - de pildă, dacă lucrezi patruzeci de ore pe săptămînă, faci zece ore în plus (cinci ore într-o săptămînă de douăzeci şi patru de ore de muncă etc.)? Ai ales slujba pe care o ai pentru că nu presupunea un număr fix de ore, astfel că puteai adăuga oricîte ore doreai? Îţi aduci de lucru acasă trei seri din cinci, sau mai mult?

Aminteşte-ţi ultimele cinci ocazii în care a trebuit să alegi între a-ţi petrece timpul rezolvînd probleme de serviciu şi a-l folosi pentru alt fel de probleme. În trei dintre ele sau mai multe a ieşit munca pe primul loc? Presupune că ai intrat în ultimii cinci ani în care ai dreptul să te pensionezi cînd vrei, te gîndeşti să amîni cît se poate? Răspunsurile pozitive atrag atenţia că situaţia ţi-a scăpat de sub control.

Faci lucruri despre care ştii că i-ar îngrozi pe prietenii pe care îi respecţi? Simţi nevoia irepresibilă să frecventezi sex shop-urile, să vizionezi filme erotice sau să răsfoieşti materiale pornografice cu copii, să citeşti reviste pornografice, să apelezi la prostituate sau să te angajezi în activităţi ilegale, pentru care ai putea fi închis? Dependenţele sexuale sînt obiect de mare amuzament pe scenă. Dar ele nu sînt nici pe departe atît de amuzante.

Ai obiceiul de a lua legătura fără rost, tot timpul, cu cea mai importantă persoană din viaţa ta, cel puţin de două ori pe zi (vorbim de contacte care nu sînt legate de probleme de serviciu, relaţiile de familie normale, urgenţe, întîlniri programate etc.)?

Te-ai certat cu ea mai mult de o dată în ultimele şapte zile? Mai mult de trei ori? Dacă nu ai de-a face cu ea o săptămînă, simţi simptomele anxietăţii? Dar după trei zile? A insistat persoana respectivă să aveţi mai puţine contacte, să aibă mai mult „spaţiu", libertatea de a se întîlni cu altcineva sau să se ocupe de altceva decît de tine? Dacă ea ar muri azi, ce ai face în următoarele patruzeci şi opt de ore? Graniţa dintre o legătură normală, firească, sănătoasă şi ataşamentul exagerat este greu de marcat şi mai greu de definit. Lasă o lumină nouă, mai necruţătoare asupra

legăturii tale cu cea mai importantă persoană din viața ta. Fii cît se poate de sincer. Cît de implicat eşti?

Analizează-ți cu atenție viața pentru a vedea dacă nu cumva apar factorii de dependență, cum ar fi: furia, operațiile plastice repeta te, jocurile de noroc, atașamentul excesiv față de o cauză sau organizație, televizorul, jocurile şi programele pe calculator, jocuri de altă natură, sporturi ca golf, alergare, jogging, gimnastica şi programele de fitness.

Mulți oameni manifestă dependență față de mai mulți agenți. Chiar dacă ştii că ai o problemă, ea poate să nu fie singura. Alte aspecte, mai puțin evidente, te pot trage în jos pe spirala durerii şi disperării. După ce ai trecut în revistă posibilii agenți de dependență, presupune pentru o secundă că eşti captiv într-un ciclu de dependență. Ce consecințe pot rezulta în urma presupusei tale dependențe? Ce surse de suferință îți aminteşti?

Desenează una sau mai multe spirale de dependență şi completează propriile-ți treptele în jurul lor.

Avertisment

Dacă depinzi de medicamente, este esențial să fii sub supravegherea medicului în timpul procesului de dezintoxicare. Anumite substanțe chimice, cum ar fi unele tranchilizante şi chiar alcoolul, pot fi fatale în cazul abstinenței totale. Dacă eşti dependent de substanțe chimice şi încerci să rupi cercul dependenței *trebuie* să ai parte de o evaluare competentă a situației, realizată în spital, centre de reabilitare sau de medicul personal.

Pînă acum, pe măsură ce am analizat în cartea noastră cauzele şi efectele codependenței, te-am sfătuit să îți analizezi propriile sentimente şi amintiri. Ele pot fi un tărîm necunoscut pentru tine sau, pur şi simplu, introspecția nu îți stă în fire. În ambele cazuri, ți-am recomandat să retrăieşti trecutul pentru a-1 analiza. Am încercat marea cu degetul ca să vedem cît e de rece sau sărată, cîntărind cauzele în funcție de situația fiecăruia.

De acum încolo, drumul îl vom face mai mult împreună. Ți se va cere să te confrunți cu sentimente şi impulsuri pe care nu vrei să le recunoşti. Pe scurt, pe măsură ce pătrundem mai adînc în mecanismele codependenței şi încercăm să o vindecăm, vom juca din ce în ce mai strîns. Dacă la un moment dat simți că sentimentele tale sînt prea dureroase, că încep să iasă la suprafață probleme despre care ştii că nu eşti capabil să le faci față, îți recomandăm din toată inima să ceri ajutor specializat. *Nu risca* cu probleme care te depăşesc întru totul. *Caută ajutor*.

Nefericirea codependenței nu trebuie să îți umbrească fericirea. Ea nu trebuie transmisă involuntar copiilor şi familiei. E vremea să pui capăt nefericirii. Trebuie şi poți să aspiri şi să ajungi la fericire. Poți respinge nefericirea alegînd iubirea. Dar trebuie să plăteşti un preț considerabil în durere pînă cînd rănile adînci vor fi curățate şi vindecate. Relațiile tale trebuie dezvăluite şi puse la încercare, şi acest lucru se va dovedi foarte dificil.

Primul pas este jntrospecția. Următorul este de a înțelege mecanismul a ceea ce se întîmplă în interiorul tău. Abia apoi începe marşul spre adevărata vindecare. Luminița de la capătul tunelului se va transforma în răsărit de soare, nu în farurile unei locomotive care se apropie amenințătoare ...

CAPITOLUL ŞAPTE

Negarea

Gary, soţul Gloriei Reiner era un om cu totul deosebit. Aşa spunea el. Deoarece era o persoană atît de sensibilă, zicea tot el, avea nevoie de legături apropiate, atît cu bărbaţi, cît şi cu femei. Aşa că ea închidea ochii cenuşii şi credea tot ce-i spunea el. Îl aproba mintal.

Atunci cînd resentimentele şi gelozia clocoteau în sufletul ei, ea le înăbuşea cu insistenţă. „Îmi pare rău, dragă. Ai dreptate. Nu-i bine să fiu aşa de posesivă şi furioasă. N-am ce-i face, aşa eşti tu."

Iar el gîngurea: „Gelozia, ca şi frumuseţea, se află în ochiul celui care priveşte. Aminteşte-ţi citatul din Tit 1:15: «Totul este curat pentru cei curaţi». Păstrează-te curat, nutrind doar gînduri curate."

Gelozia e rea. *Să n-apună soarele peste mînia voastră.*

Soţii Reiner aparţineau unei biserici foarte legaliste. Educaţia religioasă rigidă, cît şi cea din familie, îi cereau Gloriei să-şi înfrîneze sentimentele. Fiind o perfecţionistă înverşunată, s-a hotărît să facă foarte bine acest lucru, aşa cum era obişnuită să facă orice. A devenit o adevărată maestră; iar soţul ei îi dădea suficiente ocazii să exerseze.

În cele din urmă, nervii Gloriei cedară. Fusese mult prea mult pentru ea. O depresie profundă a făcut-o să ajungă la spitalul nostru, la cîţiva kilometri de casa ei. După o săptămînă de la internare, a sunat acasă să-l întrebe pe Gary cum se descurcă. La telefon a răspuns o femeie care făcea şi ea parte din congregaţia lor.

Din reflex, Gloria se înfurie cumplit. Şi tot din reflex, îşi înăbuşi mînia. „Nu. Trebuie să-l înţeleg pe Gary. Trebuie să fiu rezonabilă. El n-ar face nimic rău. Furia mea e nejustificată."

Şi-a spus aceste lucruri din nou şi din nou.

Cum am fi putut-o convinge pe Gloria că furia ei e nu numai firească, ci şi justificată? Indiferent dacă o înşela sau nu, Gary nu ţinea cont de nevoile afective ale soţiei lui şi o punea cu brutalitate în situaţii extrem de dureroase pentru ea. Am început prin a-i recomanda terapia de grup în spital.

Ei bine, una dintre cele mai importante funcţii ale terapiei de grup este de a crea un substitut pentru familie.

Această „familie" ia parte la procesul de vindecare prin faptul că se substituie familiei pacientului, din cauza căreia au apărut problemele de codependenţă. Grupul devine un loc unde copilului pierdut care mai există înlăuntrul fiecăruia din membrii lui i se acordă grija şi atenţia necesară. Şi, un lucru foarte interesant în ceea ce priveşte terapia de grup este că, deşi membrii grupului par a-şi identifica destul de greu propriile probleme, sînt în acelaş timp extrem de înclinaţi să le vadă pe ale tovarăşilor lor.

Seamănă cu povestea celor doi peştişori care înotau în mare. Ei cercetează împreună epave, explorează pădurea de alge, călătoresc de-a lungul şi de-a latul oceanului. În cele din urmă, unul din peşti întreabă: „Oare ce căutăm?" Celălalt răspunde: „Am auzit că mai este ceva apă mai încolo."

O persoană codependentă se poate afla într-un ocean de codependenţă. Toţi cei care o observă îşi dau seama ce se întîmplă, numai ea nu.

Joe, care cheltuia şi mînca fără limită, era unul dintre cei mai guralivi membri ai grupului Gloriei. El chicoti: „Gloria dragă, nu numai că refuzi să admiţi că ai o problemă, ci îţi negi negarea."

„Nu-i adevărat!" Şi ea mai adăugă un strat suplimentar refuzului de a recunoaşte.

Cu Joe la cîrmă, grupul se luptă cu Gloria, provocă o breşă în armura ei, o obligă să conştientizeze într-o oarecare măsură starea în care se află. Următoarea zi s-ar putea s-o ia de la capăt. „Nu Gaiy e de vină, ci eu. N-ar trebui să simt aşa ceva."

Cît de nocivă, intensă, înspăimîntător de puternică este forţa negării!

Să examinăm spirala dependenței. Observatorul din exterior o poate vedea clar şi-i poate spune persoanei dependente: „De ce-ți faci asta ție însuți cînd consecințele sînt atît de evidente?“ Răspunsul este negarea. Singurul mod în care persoana dependentă se poate agăța de dependența ei este să-şi poată cumva păstra atitudinea de negare.

Să spui că lucrurile sînt mai bune sau mai puțin dăunătoare decît sînt în realitate, şi astfel, prin gîndire magică, consecințele se reduc la limita suportabilului, tinzînd să ajungă la zero. Dacă, fie şi pentru o scurtă perioadă, negarea dispare, spirala dependenței se proiectează în adevărata ei lumină.

Această noțiune este şi mai importantă pentru codependent decît pentru dependent. Persoana dependentă are de-a face cu disfuncția sau dependența proprie; cea codependentă trebuie să se descurce atît cu problema ei, cît şi cu a celuilalt.

„Problema lui nu e aşa de rea cum pare. Se va îmbunătăți în curînd. Iar eu n-am nici o problemă.“

Persoanele codependente care cresc într-o familie cu probleme învață foarte de timpuriu cum să se folosească de negare. Claudia Black, pionier şi cercetător de marcă al fenomenului codependenței, ne oferă un exemplu memorabil. Era foarte mică - avea cam trei ani - cînd s-a trezit într-o dimineață şi l-a văzut pe tatăl ei beat, întins pe jos în curtea din fața casei. îngrozită, a alergat la mama ei. „Mamă! Tata zace afară! I s-a întîmplat ceva rău!“

Calm, mamaei i-a răspuns, „Nu, dragă, nu s-a întîmplat nimic. Tata face plajă.“

Claudia îşi aminteşte cum, la acea vîrstă fragedă, a dat din cap şi a repetat „Tata face plajă“. Astfel, mică fiind, a învățat ca la vederea unei scene îngrozitoare să-i nege realitatea, să-i răstălmăcească sensul şi să spună: „Nu, lucrurile nu sînt atît de dureroase şi terifiante precum par. Cumva totu-i în regulă.“

Şi Gloria Reiner spunea acelaşi lucru cînd a fost internată cu depresie acută.

Intervenția

Intervenția este o tehnică utilizată cîteodată pentru a obliga persoana dependentă să vadă realitatea dependenței sale. Dupa cum am arătat mai înainte, metoda constă în pregătirea persoanelor apropiate, învățîndu-le ce să facă şi ce să nu facă. Acestea merg apoi în grup pentru a-l confrunta pe dependent cu problemele sale. Nu-i vorba nici de judecată, nici de condamnare, nici de comparații - numai fapte. Grupul şade în fața lui ca un singur om şi-i aminteşte date şi locuri, în efortul de a sparge zidul masiv al negării. Ori de cîte ori se aplică acest procedeu, singurul mare obstacol este negarea.

Intervenția funcționează în modul următor: oameni cunoscuți, în care persoana dependentă are încredere, o bombardează cu fapte, pentru a o obliga să conştientizeze ce se întîmplă, oricît ar fi de puțin, oricît de pasager. Comparăm acest fenomen cu o fereastră care se deschide, o fereastră a oportunităților. Cîteodată o consecință extrem de negativă, cum ar fi pierderea slujbei, un accident de maşină sau de alt fel, crapă puțin fereastra, oferind vreo cîteva ore sau zile pentru a se putea ajunge la sufletul persoanei dependente. Dar fereastra se trîntește înapoi destul de repede - membrana protectoare a negării se sudează la loc de îndată - astfel că am învățat să ne mişcăm rapid în cazul în care intervine o criză în viața persoanei dependente.

Vă amintiți de asistenta care suferea de anorexie, Louise, pe care am cunoscut-o în capitolul precedent. Ea a fost subiectul unui alt tip de intervenție. Îndrumătoarea ei i-a dat un ultimatum pe care nu-l mai putea negocia: „Ori te tratezi, ori îți pierzi slujba.“ Pentru că slujba era o sursă semnificativă de admirație şi integrare, a funcționat. Marile corporații încep să vadă că acest tip de intervenție oferă avantaje superioare vechii practici de a-i concedia pur şi simplu pe alcoolici.

Am aflat de asemenea, că un obstacol serios în calea unei intervenții la timp poate veni din partea persoanei codependente de dependent, după cum ați văzut în cazul lui Hovvard Weiss din capitolul precedent.

De ce? Persoanele codependente fac uz, cu nesfîrşită inventivitate, de gîndirea magică. Asemeni Gloriei Reiner, Howard Weiss a folosit negarea pentru a se ține departe de durere - adevărul era mult prea dureros pentru amîndoi, aşa că nu s-au simțit în stare să se confrunte cu el. Folosită cu iscusință, negarea oferă o şansă într-un viitor oarecare.

Deoarece ambii sufereau de codependența de un tovarăş de viață dependent, adică erau dependenți de dependența celuilalt, ei au făcut uz de negare pentru a menține ciclul codependenței. Amintiți-vă că, foarte frecvent, persoanele codependente nu numai că reacționează la dependența partenerului de viață, ci aduc cu ele în căsnicie propriile probleme de codependență, evident conturate.

În ambele cazuri parcurgerea ciclului era dureroasă, dar confortabilă şi familiară într-un fel irațional (repetăm, aici nu-i vorba de rațiune). Atîta timp cît au fost adînciți în dependențele lor, Gloria şi Howard n-au putut concepe o existență mai puțin dureroasă. Deşi intervențiile şi deschiderile operate de ele puteau să-i ajute pe soțul Gloriei şi pe soția lui Howard, nici o astfel de tehnică, exceptînd terapia de grup, nu a fost la îndemîna celor doi codependenți. („îi faceți o intervenție Gloriei? Dar nu ea este cea care are nevoie.“) Deşi dispuneau de mai puține şanse de a li se deschide o fereastră, cercurile lor de dependență erau la fel de puternice şi distructive ca ale tovarăşilor lor de viață.

Un alt aspect, care ține tot de gîndirea magică, se referă la o trăsătură specifică persoanei codependente, ce rezidă în convingerea inconştientă că, într-un fel sau altul, ea este responsabilă pentru tot ce li se întîmplă celor din jurul ei. În adîncul sufletului, Gloria credea că **(a)** era într-un fel responsabilă de anomaliile soțului ei, **(b)** dacă ar fi o soție/iubită/persoană mai bună, lucrurile n-ar sta aşa cum stau, şi de aceea, **(c)** merita să fie pedepsită. Deşi persoana codependentă nu conştientizează aproape niciodată aceste gînduri, ele ies la suprafață. Gloria se folosea de negare pentru a întreține sentimentul că-şi merită pedeapsa.

Gîndirea magică este oricînd gata să facă uz de negare. Maeştrii gîndirii magice pot aşterne rînduri, rînduri de negare pentru a împiedica orice lucru să iasă la suprafață.

Alte forme ale negării

Să nu credeți că negarea este doar un simptom exclusiv al dependenței sau codependenței; pur şi simplu persoanele atinse de aceste boli îl duc la extrem, aşa cum fac cu multe alte lucruri. Chiar negarea poate deveni o manie. Şi asistenții medicali care nu lucrează cu codependenți dau peste ea din cînd în cînd. Unul dintre principalele obstacole în calea tratării cancerului în fază precoce este faptul că numeroşi oameni amînă să meargă la medic de teamă „să nu le găsească ceva."

Un caz clasic de negare este Dolores, care s-a internat pentru scurt timp într-un spital învecinat. Avea vagi simptome de nu ştiu ce. Pur şi simplu nu-i era bine, aşa că internistul i-a făcut o groază de analize. „Am veşti bune pentru dumneavoastră, domnişoară Ramos", o anunță el. „Problema dumneavoastră este uşor de tratat. Cu atenția cuvenită dietei, plus ceva medicamente, veți trăi o viață lungă şi fericită. Aveți diabet."

„Eşti un şarlatan," replică Dolores.

În următorul an, Dolores trecu de la un doctor la altul, pe la cel puțin şase internişti. De fiecare dată diagnosticul a fost acelaşi. Diabet. Cînd Dolores Ramos a murit, nu mult după aceea, autopsia menționa acelaşi diabet. Ar fi trebuit însă să fi înscris „negare".

Supunerea

Un alt aspect al negării şi gîndirii magice care trebuie analizat este dimensiunea suplimentară legată de supunerea pe care o datorează soția, idee accentuată de anumite biserici conservatoare. Excelenta carte scrisă de Kay Marshall Strom, In the Name of Submission [în numele supunerii], se ocupă de una dintre cele mai urîte forme de abuz, maltratarea soției, folosind un limbaj clar, fără menajamente. Fără a numi codependența ca atare, autoarea îi expune cu claritate cauzele şi efectele, mai ales asupra copiilor.

Soția creştină este învățată că soțul este capul familiei, aşa cum Hristos este Capul bisericii. Bine, pînă aici. Nu există expresii mai potrivite pentru a vorbi despre o căsnicie reuşită decît cele care se găsesc în Sfintele Scripturi şi, la urma urmei, ştim foarte bine că o companie cu doi generali şi nici un soldat nu are prea mari şanse de reuşită. Dar cînd un bărbat (al cărui tată a fost probabil, după cum spun statisticile, tot un om care-şi bătea soția) instituie o relație abuzivă, el poate găsi suficiente dovezi false în Biblie pentru a-şi justifica tirania.

Nici nu e greu. Dacă citeşte 1 Corinteni 7:4, vede că Paul ne învață că soțul este stăpînul trupului soției - ignorînd, desigur, restul versetului care spune că soția este stăpîna trupului soțului, în acelaşi capitol, versetul 10, Pavel arată că femeia nu trebuie să se despartă de soț. Cu toate acestea, cît de puține femei primesc sfatul care urmează - dacă este despărțită ... - Pavel lăsîndu-le o portiță de scăpare pentru situații extreme.

Doamna Strom susține, si pe bună dreptate, că soțul violent nu se poate schimba aproape niciodată dacă soția nu ia măsuri drastice în acest sens. Despărțirea şi ultimatumul „nu mă întorc decît dacă urmezi un tratament" sînt aproape singurele mijloace de reuşită pe care le are la dispoziție soția pentru a combate violența soțului. Există şi copii implicați într-o relație în care soțul îşi abuzează soția? Întotdeauna.

Soția este îndemnată să se supună soțului ei (Efeseni 5:22), dar aproape nimeni nu observă că în capitolul 5:21 Pavel foloseşte exact aceleaşi cuvinte pentru a-i îndemna pe creştini să se supună unul altuia în egală măsură. De asemenea, soțul abuziv nu ia în serios avertismentul lui Pavel adresat lui în Efeseni 5:25 de a-şi iubi soția, protejînd-o şi sacrificîndu-se pentru ea.

Disciplină? Soțul violent citează din Evrei 12 7 paragraful care proslăveşte disciplina cerută de Dumnezeu discipolilor Săi şi îl interpretează astfel încît să sugereze că bărbatul trebuie să-şi disciplineze soția adultă în acelaşi fel în care ar proceda cu un copil mic, sau aşa cum ar disciplina Dumnezeu un sfînt căzut în păcat.

La urma urmei, toată lumea ştie că datoria principală a soției este să placă soțului (pasajul din 1 Corinteni 7:32-35, folosit atît de des ca argument, spune şi că soțul trebuie să-şi mulțumească soția în egală măsură). Nu numai că divorțul este de neimaginat, dar interpretarea care i se dă echivalează cu un blam public la adresa soției ce n-a reuşit să asigure fericirea căminului ei. De aceea, în căsnicie şi, din nefericire, foarte adesea în cea a doi creştini, interpretările abuzive şi tradiția o

constring uneori pe fiemeie la o legătură lipsită de sfințenie, la o legatură aflată între frică şi durere. Din cauza noțiunilor ei greşite despre supunere şi a repulsiei ferme față de divorț sau despărțire, soția creştină are prea puține soluții în afara refugiului în negare. Dacă a intrat în căsnicie cu propria ei povară de codependența (şi în cazul lui Beryl Mason, care a ales de mai multe ori soți care o băteau, este mai mult ca sigur că aşa s-a întîmplat), negarea este compusă dintr-un amestec de falsă vinovatie si gîndire magică. Mai mult ca sigur că un soț abuziv va transfera responsabilitatea acțiunilor lui asupra victimei.

„Îți dai seama, dragă“, spune soțul, „că tu mă faci să mă port aşa. Tu mă faci să te lovesc.“ Iar persoana codependentă crede acest lucru, fiindcă ea este sigură că este răspunzătoare de gîndurile şi faptele celorlalți.

„Dacă te-ai supune, cum se cuvine, nu aş fi nevoit să te disciplinez.“ Şi persoana codependentă crede acest lucru pentru că, din nefericire, ea este prea adesea înclinată să accepte o doză anormal de mare de vină pentru absolut orice.

„Beau din cauza ta!“ şi persoana codependentă îi dă dreptate.

„Este vina ta!“ şi persoana codependentă înghite momeala, oricît ar fi de proastă calitatea ei.

Negarea confruntată cu adevărul

Analizează cîteva din afirmațiile următoare, pe care specialiştii clinicii noastre le asociază de obicei cu negarea şi cu gîndirea magică. Îți sună cunoscut vreuna din ele?

„Nu-i aşa de rău cum pare“.

Nu. Cu siguranță nu e atît de rău cum pare, este chiar mai rău. Negarea face ca o situație rea să pară bună şi una intolerabilă sa para a fi una plină de speranțe.

„**Din cauza mea face toate lucrurile astea“ (se înfurie, bea etc).**

E adevărat că în orice relație ambele părți contribuie la generarea conflictului, dar ceea ce el/ea vrea să te facă să crezi este că **tu** eşti singurul răspunzător. Atîta timp cît iei de bună voie asupra ta toată răspunderea, celălalt poate să se bălăcească în dependența lui/ei fără remuşcare. Îi faci un rău teribil persoanei respective, dacă nu o determini să-şi asume responsabilitatea pentru toate faptele ei, bune sau rele.

„Dacă aş fi mai bun, sau dacă m-aş strădui mai mult, lucrurile ar fi în regulă.”

În loc de a exagera cu strădania spre a repara lucrurile, puțină rezervă poate ajuta mai mult relației, deoarece, în acel moment, nu-ți mai asumi întreaga responsabilitate. Există un moment dela care strădania oricum nu mai funcționează.

„Aşteaptă; în curînd totul va merge spre bine.“

Atunci cînd oamenii se hotărăsc să se schimbe, fii atent la gîndirea magică. În întreaga noastră experiență am văzut foarte rar schimbări spontane. Şi, chiar dacă celălalt se transformă spre bine, poți avea tu probleme de codependentă pe care trebuie să le rezolvi!

„E o problemă minoră - cu siguranță nu e vorba de dependență!”

Există diferențe semnificative în gradul de dificultate a oricărei probleme, însă, dacă un anumit lucru a pus stăpînire asupra vieții tale sau a altei persoane, este clar că e vorba de dependență. Începe prin a analiza problema. Şi, dacă este vorba de amenințare fizică, lucrurile stau şi mai rău.

„Eu n-am nici o problemă; ar trebui să vă ocupați de cealaltă persoană“

Dacă cealaltă persoană are o problemă, şi tu eşti afectat de ea. Punct.

„Aşa este el/ea şi asta-i tot”.

Dacă celălalt este violent, rece, indiferent sau crud, dacă acea persoană vă face nefericiți pe voi sau pe copiii voştri, aveți obligația să încercați o schimbare.

„Viața mea este mult prea întoarsă pe dos pentru a mai salva ceva. Nimic nu mai ajută.”

Petru L-a trădat pe Dumnezeu de trei ori; David a păcătuit grav. Cu toate acestea, amîndoi s-au întors la Domnul. Poți şi tu.

„Facem progrese şi singuri. N-avem nevoie de ajutor.“

Se pot face progrese pe cont propriu într-o anumită măsură, dar, din cînd în cînd, cu toții avem nevoie de ajutor din afară. Cea mai desăvîrşită evoluție înseamnă cel puțin doi paşi înainte şi unul înapoi. Chiar şi un singur pas înapoi îți poate devia traiectoria, dacă nu cauți o soluție concretă.

„Orice mi s-ar întîmpla, este voia Domnului.“

În acest caz, de ce să te mai rogi? Şi de ce a înconjurat Iosua şapte zile zidurile Ierihonului?1 De ce s-a scăldat Naaman în Iordan? Dece luptă şi mor americanii pentru alegeri libere? De ce să mănînci sănătos şi să nu fumezi? Destinul orb nu intră în sfera de preocupări a psihologiei, ci a credinței în magie.

„Dar nu înțelegeți situația mea”, vei spune. Sau „Situația mea nu-i aşa”. Şi acestea sînt atitudini de negare. Mai ales, ține minte că negarea este cea mai puternică şi dăunătoare atitudine cu care vei avea de luptat în adîncul sufletului tău şi adevărata vindecare nu poate începe înainte de a fi scăpat de ea. În esență, negarea este antiteza mărturisirii. Ea germinează în „adîncurile întunecate ale inimii”, care inimă e „nespus de înşelătoare şi deznădăjduit de rea”, după cum spune profetul Ieremia 3.

S-ar putea să nu-ți dai seama cît de groase şi numeroase sînt zidurile negării. Poate, pentru a le sparge, trebuie să ceri sfatul sincer al unui prieten apropiat (membrii familiei sînt orbiți de aceeaşi negare ca şi tine şi, de aceea, nu sînt observatori obiectivi). Prin orice mijloace, trebuie să vezi relațiile şi situația ta aşa cum sînt ele de fapt, şi nu cum ai vrea tu să fie.

Îți aminteşti de locul ocupat de „negare“ pe spirala dependenței. Cînd această treaptă este eliminată de pe cerc, cînd negarea dispare cu desăvîrşire, probabil că o vei dori înapoi. Negarea te protejează de pasul următor, care este dureros, poate chiar violent, dar şi vindecător. Purificator. De mînie.

CAPITOLUL OPT

Mânia

Brad Darren are ochii albaştri, luminoşi ca ai lui Paul Newman, un corp ca al lui Harrison Ford, un zîmbet strălucitor ce îți ia ochii ca pomul de Crăciun, înfățişarea fermecător adolescentină a lui Robert Redford - şi, pe lîngă toate astea, este proprietarul unui apartament la etajul trei, într-o zonă frumoasă. Joan Trask are ochii căprui şi adînci, plini de mistere, un corp a la Jane Fonda, un zîmbet care te face să uiți de foametea din lumea a treia, de amenințarea nucreară şi de pericolul încălzirii globale, o frumusețe de-o eleganță naturală - şi, pe deasupra, o casă cu trei dormitoare în celebrul cartier North End şi toate ratele plătite.

Între Brad şi Joan a fost dragoste la prima vedere. S-ar fi căsătorit pe loc, dacă nu şi-ar fi impus, din prudență şi din cîteva considerente financiare, să mai aştepte puțin. Nici unul dintre ei nu era chiar pregătit să renunțe la libertate. Amîndoi aveau cariere promițătoare care trebuiau consolidate înainte de a se decide să facă un pas atît de important cum este căsnicia.

Era de aşteptat ca relația perfectă dintre aceşti doi oameni perfecți să aibă şi suişuri şi coborîşuri. Tatăl lui Brad se certa tot timpul cu mama lui, dar şi ei fuseseră o pereche perfectă. Asta era ordinea firească a lucrurilor. Joan era de acord că aşa trebuie să fie: tatăl ei, dependent de cocaină, se certa tot timpul cu mama ei, încuiată şi plină de prejudecăți.

Cînd Brad a avut un accident, pentru a-i grăbi recuperarea, Joan i-a făcut cadou o bicicletă medicală, ultimul răcnet în materie, cu control digital, aparatură computerizată de verificare a sistemului cardiovascular şi o mulțime de alte accesorii. El a fost încîntat şi a iubit-o cu atît mai mult. Îşi păstra bicicleta acasă la ea pentru că era mult prea mare pentru apartamentul lui.

2 august. După o ceartă violentă, jură că nu-şi vor mai călca unul altuia pragul. Ajunge. Brad îşi ia bicicleta de la Joan şi o cară acasă la el, urcînd pe jos cele trei etaje, pentru că bicicleta n-ar fi încăput în ascensor.

5 august. Copleşită de regrete, Joan vine la Brad cerîndu-i s-o ierte. El îi răspunde favorabil. Împreună duc bicicleta pe scări în jos şi traversează cu ea întreg oraşul ca s-o ducă înapoi la Joan.

13 august. Enervat de ceea ce-şi imaginase în legătură cu relația dintre Joan şi un partener de afaceri, Brad explodează. Se ceartă violent. Înhață bicicleta şi o cară din nou acasă la el.

14 august. Brad se calmează şi analizează din nou situația. O cheamă pe Joan să se împace. Ea îl iartă. Vine la ea la cină, aducîndu-şi şi bicicleta.

1 septembrie. Înfuriată de cuvintele şoviniste spuse de Brad la adresa ei şi a casei ei, Joan îl înfruntă cerîndu-i drepturile asupra spațiului intim. Se ceartă violent. Joan îl dă afară pe Brad împreună cu bicicleta lui.

6 septembrie. Împăcare. Bicicleta lui Brad pierduse deja două picioare de cauciuc şi mînerele ei tremurau un pic. Faptul că Brad şi Joan au scăpat-o pe scări ducînd-o la ea nu a fost lucrul cel mai bun.

17 septembrie. Brad îşi şochează prietenii anunțîndu-i că vrea să-şi facă operație estetică la nas şi bărbie. Unde vedea el defecte la un chip perfect? Niciodată prea rezervată în exprimare, Joan îi spune că nu-i decît un prostănac. Nefericita bicicletă aterizează înapoi în apartamentul de la etajul trei.

Oricît de stranie pare această poveste, Brad şi Joan nu sînt personaje fictive. Sunt pacienți cărora le-am schimbat doar numele, iar noi şi doctorii lor am urmărit cu sufletul la gură drumurile nesfîrşite ale amărîtei biciclete.

Cît de frumos ar fi să spunem că, în urma tratamentului, Brad şi Joan au ajuns la un oarecare echilibru. Din păcate, lucrurile nu stau aşa. Amîndoi sînt siguri că astfel de explozii de furie sînt fireşti în cazul unor tineri funcţionari superiori care lucrează sub presiune, mai ales datorită faptului că părinţii lor (toţi patru foarte sensibili şi tensionaţi, după spusele copiilor lor) au avut relaţii afective de aceeaşi natură. Nici unul nu poate vedea cît de distrugător este curentul lor subteran de furie şi ostilitate. Nici unul nu va accepta faptul că exploziile lui de mînie devin din ce în ce mai intense şi violente.

Mânia ascunsă

Cu toate acestea, într-o oarecare măsură, Brad şi Joan sînt norocoşi. Furia lor este evidentă şi o recunosc, deşi îi neagă forţa. Atît în practica clinică cît şi în cea privată, noi, cei de la Clinica Minirth-Meier, am văzut că o furie copleşitoare se acumulează de ambele părţi în *fiecare* relaţie de codependenţă. Şi cînd nu este recunoscută şi înţeleasă, acea furie erupe într-un fel sau altul. Ea provoacă *întotdeauna* daune sentimentelor pacientului, şi adesea şi sănătăţii în egală măsură.

Într-o relaţie de codependenţă, cînd unul sau ambii parteneri îşi neagă furia, ea continuă să mocnească în adîncuri. Atît de frecvent se transformă furia în depresie, încît am putea reformula o definiţie profană a depresiei în felul următor: *Depresia este furia întoarsă spre sine.* Furia însă, nu este singura cauză a depresiei, dar este una dintre cauzele pe care trebuie să le examinăm mai întîi.

Furia ascunsă se poate manifesta şi sub alte forme. Mînia poate izbucni prin diferite supape, cum ar fi reacţiile pasiv-agresive. Unele exemple se referă la gospodina perfecţionistă care continuă să ardă cămăşile soţului ei, deşi ştie să calce foarte bine; sau la soţul care îşi juleşte încontinuu degetele cînd schimbă uleiul de la maşină; sau la băiatul devenit adult care, după ce a trăit cu o mamă posesivă, se loveşte neîncetat cu capul de pragul de sus - o face de unsprezece ani. Acestea sînt acte sau activităţi care supără şi cauzează durere. Persoana respectivă nu simte furia în mod conştient şi nu acceptă această idee. Actul inconştient serveşte ca supapă pentru izbucnirea de mînie, astfel că tensiunea se elimină.

Disfuncţiile sexuale sînt un alt răspuns frecvent întîlnit. O pacientă mai în vîrstă recunoaşte: „N-am mai făcut dragoste de zece ani. Îl iubesc şi îl respect pe soţul meu, dar, pur şi simplu, nu-i pot răspunde în felul acesta deloc. Da, cred că este o problemă, şi da, sînt deprimată, dar trebuie să înţelegeţi că nu-i vorba de mînie.“

Bărbatul sau femeia care adoptă o atitudine de negare a mîniei pot trece prin crize de anxietate - panică la cea mai mică provocare sau chiar fără motiv. Oricare ar fi mijlocul, într-un anume fel, mai devreme sau mai tîrziu, acea furie copleşitoare trebuie să se elibereze. Cu atîta violenţă izbucneşte furia, încît persoana care are atacuri de panică poate spune: „Era să mor, într-atît am fost de copleşit de teamă şi emoţii ciudate, şi nici măcar n-am ştiut că există.“

CAUZELE MÎNIEI

Fiecare se înfurie din cînd în cînd, este firesc. Dar depresii teribile? Acte auto-distructive? Probleme sexuale? Atacuri de panică? De unde ar putea veni atîta furie reprimată? În relaţiile codependente există mai multe surse de mînie puternică, generată de factori diferiţi de cei care provoacă micile supărări cotidiene prin care trecem cu toţii.

Copilăria pierdută

Vă amintiţi că rezervorul cu iubire al persoanei codependente este - după cum am presupus - gol, pentru că părinţii săi au fost incapabili să îl umple corespunzător în timpul formării sale.

Aproape întotdeauna persoana codependentă poartă cu sine şi un rezervor plin cu furie veche, neconsumată, sentimentul neconştientizat că ar fi fost cumva trădată de eşecul familiei în care a

crescut. Pierderea poate fi înțeleasă sau exprimată în cuvinte, însă sentimentul rămîne. Dacă violența fizică a făcut parte din experiența de formare a copilului, mînia este mult amplificată.

Lipsa identității persoanei

O sursă secundară - o noțiune pe care n-am discutat-o încă - se referă la identitatea persoanei, sau lipsa ei, în cazul persoanei codependente. Cînd lipsa de respect față de sine se îmbină cu absența identității, persoana simte că-i lipseşte ceva. Semne de întrebare tulbură ceea ce ar fi trebuit să fie o personalitate consolidată. Frustrarea care rezultă se exprimă sub formă de mînie.

Neîmplinirea din cauza celorlalți

Amintiți-vă, de asemenea, că persoana codependentă, cu rezervorul de iubire aproape gol, gravitează în jurul altor persoane tot cu rezervoare deficitare. Speranța nerostită, irațională, a doi oameni de felul acesta care se căsătoresc este „tu îmi vei umple rezervorul; tu mă vei face să mă simt întreg.“ Nici unul din ei nu poate face acest lucru. Frustrantul sentiment al unei duble trădări generează ceea ce numim noua furie. Rezervorul de mînie se umple pînă la vîrf, în timp ce recipientul pentru iubire rămîne gol.

O relație maritală sănătoasă între persoane non-codependente poate fi ilustrată de două cercuri. El şi ea nu sînt jumătăți de oameni. Fiecare formează un cerc perfect, o entitate solidă. Prin alegere şi nu împinşi de o nevoie constrîngătoare, fiecare intră în legătura sacră a căsătoriei. Personalitatea ambilor parteneri, ca şi căsnicia însăşi, demonstrează existența unor granițe vizibile. Căsnicia acestor doi oameni nu constituie întreaga lor viață. Fiecare rămîne complet, atît cînd este singur, cît şi cînd este împreună cu partenerul său. Astfel, ei au ales să iubească, realizînd o mişcare voluntară spre armonie şi mulțumire.

Persoana codependentă poate fi reprezentată sub forma unui cerc din linii punctate. Individul există ca entitate, dar limitele personalității lui sînt relative. înjumătățirea persoanei codependente nu se referă la forma exterioară, ci la limite. Vă amintiți că una din trăsăturile codependentului este o anume uitare de sine, lipsa unei identități conturate. Persoana codependentă se întreabă: „Cine sînt?“ Persoana non-codependentă nu-şi poate închipui cum de aceasta nu ştie.

Cînd două asemenea cercuri discontinue se unesc, viețile celor doi ajung să fie inextricabil îngemănate. Într-un anume sens, cercurile se suprapun. Fiecare tînjeşte să îl absoarbă pe celălalt pentru a se completa pe sine, pentru a dobîndi o identitate fermă, pentru a forma cumva o linie continuă. Bineînțeles că nu merge aşa. Chiar o suprapunere completă a celor două cercuri nu poate duce la genul de totalitate pe care cei doi îl caută. În realitate, fiecare se simte tras în partea opusă, secat, drenat, şi pe drept cuvînt, fiindeă fiecare încearcă să smulgă de la celălalt ceea ce îi lipseşte. Fiecare are inconştient sentimentul că este violat, exploatat. Sentimentul cronic de a fi violat, exploatat, devine o sursă constantă de resentimente nerostite şi ostilitate.

Implicarea excesivă în relație îi duce pe cei doi parteneri într-un punct mort. Unul sau amîndoi încearcă să se elibereze: „Am nevoie de spațiu“, este strigătul conştient sau inconştient. O imensă cantitate de furie se acumulează amenințător dincolo de aceste cuvinte. Este un mecanism de apărare într-un fel, deoarece fiecare încearcă să nu se lase sufocat de celălalt.

Pentru a înțelege ceva din această intensă şi puternică blocare reciprocă, imaginează-ți că eşti prins într-un joc de copii, un joc periculos în care trupurile alcătuiesc o piramidă instabilă în al cărei vîrf te afli chiar tu, sau că eşti strîns într-o grămadă, într-o priză de fotbal american în care toată lumea trebuie să intre pe teren. Intri în panică, te zbați, dînd din mîini şi din picioare, cu senzațin că numai ai aer. Ai fost vreodată ținut cu capul sub apă? E aceeaşi senzație, cu deosebirea că în acest caz într-adevăr nu poți să respiri.

Un bărbat pe nume Roger abia a scăpat de înec, după ce a fost luat de valuri în timp ce făcea surf în largul plajei Huntington din California. Înotînd singur, s-a aventurat dincolo de geamanduri, cînd a fost prins de curent. Din fericire, salvamarii l-au găsit la timp. După ce şi-a revenit, a descris sentimentele pe care le-a avut cînd a realizat că era prea departe de țărm ca să se mai întoarcă. „La început am intrat în panică, cred că-i firesc. Ar fi trebuit să mă rog, dar nu m-am gîndit. În loc de asta, m-am înfuriat. Nu vă pot spune pe cine - cred că pe mine însumi. Tot ce ştiu este că mă cuprinsese furia împotriva mea, pentru că mă aventurasem aşa de departe, împotriva lumii, pentru că-mi făcea aşa ceva, oricum, habar n-aveam de nimic. Eram încă furios cînd mi-am pierdut cunoştința.“

Partenerii codependenți reacționează în acelaşi fel la sentimentul de sufocare generat de relația înăbuşitoare. Adăugați această mînie la rezervoarele spumegînde care le întunecă deja viața. Desenul este şi mai mult complicat de rezervoarele de iubire aproape goale. Mai puneți şi nişte simptome superficiale formate din manii sau dependențe. Adăugați apoi întreaga cantitate de negare şi puteți începe să vedeți de ce mînia neconsumată este o stavilă atît de puternică în calea fericirii şi libertății de alegere.

Brad şi Joan nu au acceptat încă, nici față de ei înşişi, nici unul față de celălalt, că acest rezervor de furie există în viața lor. Eşecul de a recunoaşte mînia a ridicat un zid implacabil în calea vindecării.

Poți spera să descurci şi să aranjezi un asemenea ghem? Poți, dar numai dacă sapi adînc spre mînia dinăuntru şi o forțezi să iasă la suprafață. Aceasta poate fi o experiență incredibil de puternică şi dureroasă. Poate fi mai năucitoare decît durerea însăşi, dar a împinge mînia la suprafață nu înseamnă că te-ai confruntat cu ea în mod eficient.

Pentru moment însă, e suficient să recunoşti faptul că fiecare persoană codependentă poartă cu sine o mare încărcătură de furie şi aproape toată este ascunsă. Mai tîrziu, cînd vei avea suficiente cunoştinţe pentru a aborda în siguranţă emoţiile primejdioase, ţi se va cere să scoţi la lumină acea furie şi s-o tratezi cum se cuvine.

Vei fi uimit şi tulburat - şi foarte rănit - de ceea ce vei găsi în subconştientul tău. Dar, o dată cu acea durere, vine şi vindecarea şi o nouă şi plăcută conştiinţă a faptului că omul este o maşinărie complicată, alcătuită cu măiestrie.

Să lăsam monştrii să doarmă deocamdată. Mai întîi, să explorăm în detaliu cum afectează codependenţa diferitele tipuri de relaţii interpersonale.

PARTEA A PATRA

Codependența în relațiile interpersonale

CAPITOLUL NOUĂ

Relații codependente sau normale?

Susanna Wesley a născut nouăsprezece copii, dintre care zece sînt deja adulți. I-a educat acasă, adesea de pe patul de boală; oferindu-le noțiuni elementare din toate materiile, plus latină, greacă şi teologie. Stilul de viață strict şi rigid impus de ea l-a determinat pe soțul ei, Samuel Wesley Senior, un bărbat uşuratic şi risipitor, să stea departe de casă luni în şir, lăsînd-o să se descurce cu gospodăria, cu datoriile lui şi cu treburile parohiei pe care o păstorea în ținuturile mlăştinoase ale Angliei. Băiatul mijlociu, John, a moştenit de la mama lui spiritul de ordine în aşa măsură, încît a ajuns să pună bazele acelei mişcări religioase revoluționare cunoscută sub numele de metodism. Poate că ați auzit şi de fratele mai tînăr, Charles. Mai era şi o fată, care ne interesează pe noi, Emilia.

Emilia Wesley, fiica cea mare, era cunoscută în tot ținutul ca cea mai drăguță, cea mai inteligentă fată din familie, pe care te puteai bizui întru totul. Trupul ei înalt şi subțirel avea o grație de regină. Era mîndră din cale afară. Cumetrele din sat bîrfeau şi se contraziceau pe tema respectivă. Pe de-o parte, îşi cunoştea locul ca fiică de pastor şi nu se ținea cu nasul pe sus. Pe de altă parte, avea aproape douăzeci de ani şi nu era încă măritată. Spre cinstea ei, se păstrase casta, dar adevărul e că nimeni nu-i făcuse curte vreodată.

De foarte timpuriu, Emilia a luat în mînă hățurile gospodăriei, cînd mama ei era prea slăbită fizic pentru a-şi duce povara. Emilia o ajuta cu copiii şi cu treburile casei. A învățat latină, greacă şi teologie alături de frații ei, deşi aceste lucruri nu prea foloseau educației unei femei de acum trei sute de ani. A trudit din greu toată copilăria, pentru că a fost nevoită s-o facă. N-avea altă soluție.

Datorită extravaganțelor tatălui ei, Emilia n-a avut niciodată bani să se îmbrace mai bine. Fiecare bănuț era cheltuit pe pîinea cea de toate zilele sau dispărea în sacul fără fund al planurilor de îmbogățire rapidă ale tatălui ei. Fiindeă nu avea îmbrăcăminte mai bună, n-a putut să-şi ia o slujbă mai bine plătită, cum ar fi guvernantă sau soră medicală, profesii în care cred că ar fi excelat cu siguranță. Vrînd să-şi folosească cunoştințele, a înființat o şcoală de fele lîngă Gainsborough. Avea 44 de ani cînd un bărbat: pe nume Robert Harper a cerut-o în căsătorie.

Deşi nu l-a iubit cu adevărat, i s-a părut o partidă convenabilă. Avea bani şi o slujbă bună, iar ei îi ajunsese truda. Voia să se odihnească în sfîrşit, să aibă pe cineva care să se poarte bine cu ea şi să aibă grijă de ea după ce o viață întreagă avusese ea grijă de alții. Aşa că s-a măritat.

Ceea ce ea nu ştia, era că Rob Harper era tot atît de sătul de muncă ca şi ea. Gîndul lui nerostit fusese să renunțe la slujbă, s-o ia mai uşor şi să se lase întreținut de o femeie realizată. După naşterea copilului lor, el a părăsit-o, luîndu-i toate economiile şi lăsîndu-i în schimb datoriile lui. La scurt timp, bebeluşul a murit.

RETRĂIREA SUFERINȚEI FAMILIEI DE PROVENIENȚĂ

Povestea Emiliei Wesley Harper se repetă de mii de ori în zilele noastre. Numai amănuntele se schimbă. O femeie provenind dintr-un mediu familial afectat de alcoolism jură să nu mai aibă vreodată de-a face cu astfel de probleme. Se căsătorește cu un alcoolic şi, poate, devine ea însăşi alcoolică, în ciuda faptului că ştie din proprie experiență ce înseamnă acest lucru. Un bărbat a cărui familie a fost destrămată de nenumărate divorțuri se vede constant şi repetat în postura celui care „n-a avut noroc în dragoste“. Claudia Black a scris o carte de referință în acest domeniu, intitulată semnificativ *It Will Never Happen to Me*! [Mie nu mi se poate întîmpla!]. Mulți alți sociologi şi asistenți sociali au semnalat fenomenul: adulții proveniți din familii cu probleme sfirşesc prin a avea relații disfuncționale, fiind codependenți.

De ce? Cu siguranță că bărbatul sau femeia, care cunosc din proprie experiență cîtă nefericire provoacă alcoolul sau alte dependențe, ar trebui să ştie de ce să se ferească. Nu sînt ei oare cei mai în măsură şă recunoască semnele evidente, care ar trebui să-i avertizeze?

Din păcate, specialiştii clinicii noastre au observat un fapt întristător: persoanele foarte codependente reuşesc cumva să nu vadă ceea ce sare în ochii tuturor. Nu, ei nu văd avertismentele clare, pentru că, inconştient, preferă să le ignore. Fără greşeală, sînt în situația de a fi atraşi tocmai de persoanele de care au jurat că nu se vor apropia.

Să încercăm să exemplificăm fenomenul. Am menționat înainte că sindromul de codependență este dificil, dacă nu imposibil, de evaluat cantitativ, deşi unii specialişti atribuie valori numerice diferitelor grade ale codependenței. Fără a ne pierde în detalii prea tehnice, putem totuşi contura o scală ca să înțelegem noi. Să ne imaginăm că, în adîncul sufletului, fiecare persoană are un termometru care măsoară codependență.

Nimeni nu este cu desăvîrşire lipsit de fantomele trecutului, aşa că termometrul ipotetic nu va arăta zero în cazul nimănui. Nimeni nu este atit de înrobit de trecut, încît termometrul lui să arate 100, cu alte cuvinte nimeni nu este complet codependent. Marea majoritate a oamenilor se găsesc pe undeva spre capătul inferior al scalei termometrului. Anumiți factori predominanți în familia din care provin le-au influențat personalitatea, conferindu-le anumite trăsături specifice şi chiar interesante, însă ei funcționează adecvat în mediul familial şi se bucură de relații interpersonale normale.

Familia normală

Ce înseamnă o familie normală? Întrebați o sută de adulți şi veți obține o sută de răspunsuri diferite. Iată cîteva criterii folosite de ei, pe care le-am dedus din observațiile clinice:

- Părinți echilibrați, sănătoşi. Fără depresii, fără boli psihice, nemarcați de frustrări majore în ceea ce priveşte viața lor în general, sau anumite aspecte ale ei, în special. Dacă au suferit cîndva de depresii, au reuşit să se vindece complet.
- Părinți non-dependenți**.** Pe lîngă problemele evidente - abuzul de alcool sau substanțe chimice - pot exista comportamente obsesive ca excesul de muncă sau de mînie, risipirea banilor, tulburări de nutriție.
- Părinți maturi, pe picioarele lor, capabili să se descurce în viață.
- Părinți care au o imagine de sine pozitivă, plină de încredere.
- Părinți care au o legătură adecvată cu Dumnezeu. În cel mai reuşit scenariu, Dumnezeu reprezintă centrul vieții familiei.
- Părinți care urmăresc fericirea căsniciei lor.
- De obicei, persoanele cu un nivel scăzut de codependență provin din astfel de familii şi-şi întemeiază la rîndul lor familii sănătoase. Acum, să analizăm celălalt capăt al scalei: dependența extremă.

Familia codependentă

Inversați situația de mai sus:

- Unul sau ambii părinți suferă de un dezechilibru psihic; părinții sînt ocupați, frustrați, au o perspectivă nerealistă asupra vieții. Dacă numai unul dintre părinți este afectat de aceste probleme, celălalt va fi preocupat exclusiv de partenerul bolnav.
- Părinți dependenți de alcool, substanțe chimice, muncă; mistuiți de furie sau de pofte; obsedați de lucruri față de care persoanele sănătoase manifestă un interes normal.
- Părinți imaturi; mai ales părinți care se bazează pe copiii lor pentru subzistență, sprijin afectiv, sfaturi, ajutor.
- Părinți care au o imagine de sine deformată sau slab dezvoltată.
- Părinții care nu au o legătură corectă cu Dumnezeu; unul sau ambii pot fi atei sau agnostici. Se poate ca ei să fie extrem de credincioşi, dar perfecționişti (dacă arăți, te porți sau gîndeşti exact aşa cum trebuie, Dumnezeu te va primi), foarte rigizi din punct de vedere a teologici (singurul mod corect de a te raporta la Dumnezeu este cel pe care-l ştiu ei) sau pur şi simplu neînduplecați în a-i sili pe copiii lor să urmeze exact acelaşi drum ca şi ei.
- Părinți care divorțează, se despart, se ceartă violent, au sentimente negative unul fața de celălalt sau față de căsătorie în general; părinți care nu se înțeleg, dar rămîn cu toate acestea împreună „de dragul copiilor.”

Analiza cazului Emiliei

Privind cazul Emiliei Wesley Harper, am putea să localizăm poziția ei pe scala codependenței. Tatăl ei a abandonat-o. Ea şi-a asumai rolul de adult foarte devreme, suferind ceea ce astăzi numim incest afectiv. Emilia a fost o a doua mamă. Mama ei era extrem de rigidă şi severă în comportament şi atitudine. Faptul că, pînă la un punct, această disciplină era necesară pentru a ține în frîu o casă plină de copii, nu îi atenuează efectele negative. Pierdută sub povara responsabilităților asumate la o vîrstă fragedă, Emilia n-a avut copilărie. În cazul ei se pot vedea multe din cauzele codependenței pe care le-am analizat în partea a doua a cărții.

La maturitate, lipsa oportunităților de a-şi folosi inteligența dată de Dumnezeu şi cunoştințele a generat noi frustrări. Faptul că a fost mereu săracă a adăugat un element suplimentar de frustrare, pentru că, în societatea în care trăia, chiar şi cei mai merituoşi depăşeau rar barierele clasei lor socio-economice. S-au păstrat documente care arată că a fost foarte marcată de absența tatălui ei şi de incapacitatea lui de a întreține familia. Termometrul codependenței ei ar arăta probabil o valoare extrem de ridicată, deşi ea n-a fost vinovată pentru această situație în nici un fel.

Codependența creează un fel de radar. O persoană a cărei scală arată, să zicem, 80, va gravita întotdeauna în jurul cuiva care se află cam între 75 şi 90. Două sute de oameni se adună într-o mare sală de bal. Unul are 85; toți ceilalți sub 20. Un codependent, al cărui termometru arată 80, intră în cameră şi se îndreaptă exact spre cealaltă persoană codependentă din mulțime. De fiecare dată. Merge spre ea ca teleghidat.

Bărbatul pe care-l alesese Emilia părea muncitor, înstărit şi de încredere - tot ce nu era singurul bărbat adult pe care-l cunoştea ea, anume tatăl ei. Cu siguranță că el n-o va părăsi. Era hotărîtă să nu repete greşeala mamei ei, pentru că ştia din proprie experiență cîtă suferință provoacă lipsa de bani şi abandonul. Calitățile pe care dorea să le aibă partenerul ei, Emilia le-a găsit la Robert Tarper. În realitate, „calitățile“ lui erau foarte asemănătoare cu cele ale tatălui ei.

Să ne întoarcem acum la rezervoarele cu iubire. Iarăşi, avem două rezervoare în formă de inimă. De această dată ele nu îi reprezintă pe mama şi pe tata. Unul aparține, să zicem, lui Henry şi nivelul conținutului său este foarte scăzut(ăn opoziție, termometrul codependenței lui arată în hur de 80). Henrz nu ştie nimic despre rezervorul din sufletului lui, ca să nu mai spunem că el e aproape gol, dar simte că ceva lipseşte din ființa şi viața lui. La vârsta căsătoriei, ăşi găseşte iubirea vieții, pe Henrietta lui. Însă, rezervoarele de iubire ale femeilor cu care se întâlneşte şi cu care are legături mai serioase sunt cam la acelaşi nivel ca şi al lui. Henrietta, căreia îi aparține celălalt rezervor din reprezentarea noastră, înregistrează aproximativ 75, 80, 90 pe scala codependenței.

Se poate foarte bine ca în cazul lui Henry să nu fie vorba de o alegere conştientă. Într-adevăr, dacă provine dintr-un mediu familial disfuncțional, probabil că şi-a spus, „Jur că în familia mea lucrurile vor sta cu totul altfel! Noi nu vom fi ca mama şi tata.“ Apoi, intră în funcțiune acel radar al codependenței, care-1 ghidează invariabil spre un partener exact ca mama sau ca tata.

Cînd Henry şi Henrietta se întîlnesc, ei ascund sau maschează goliciunea rezervoarelor lor. Cu ajutorul acestei disimulări, plus a radarului, le este uşor amîndurora să vadă unul în celălalt idealul imaginar; „Iată omul care îmi va oferi iubirea de care am nevoie“. Contractul de căsătorie nescris, nerostit sună astfel: „Tu mă vei împlini. Ceva din adîncul sufletului meu lipseşte - sînt sigur că acel ceva e iubirea - iar tu, adevărata mea dragoste, tu poți să mi-o oferi.“

Am descoperit că, de obicei, cu cît cineva are rezervorul de iubire mai gol, cu atît mai mult idealizează iubirea romantică. Cu alte cuvinte, măsura în care rezervorul meu pentru iubire este gol este exact măsura în care voi fi înclinat să acord prioritate iubirii romantice, imaginii stereotipe hollywoodiene de genul:«într-o scară de vis am înlîlnil un străin într-o încăpere plină de oameni şi am avut senzația că îl cunosc de-o viață..Sunt convins că numai acest lucru mă va împlini. Că va dura veşnic“. Cînd Henry ajunge să trăiască cu Henrietta, focurile de artificii se sting, zilele minunate par a nu fi fost niciodată. Intensitatea exagerată a sentimentelor pe care le nutresc reflectă goliciunea rezervoarelor lor de iubire.

Dacă rezervorul lui Henry ar fi fost aproape plin, el n-ar fi simțit nevoia irezistibilă de a se pierde cu totul în Henrietta lui. Desigur, ar fi avut sentimente calde, pline de tandrețe şi romantism (dar, în acest caz, şi rezervorul ei ar fi fost aproape plin). Totuşi, sentimentele lui ar fi fost temperate de rațiune, logică, valori morale şi, dacă era creştin, de respectul față de voința Lui Dumnezeu.

Dar rezervorul lui Henry nu e plin. Atîta timp cît nevoile lui afective rămîn nesatisfăcute, Henry este numai o jumătate de om. Şi, cînd se uneşte cu Henrietta, undeva, în zonele profunde ale psihicului lui, răsună irealizabila speranţă: „Dacă alătur jumătatea mea jumătăţii tale, vom fi un întreg. Tu mă vei împlini pe mine, eu te voi împlini pe tine."

Însă lucrurile nu merg aşa. La modul figurat, căsnicia poate fi comparată cu înmulţirea, nu cu adunarea. *O jumătate ori o jumătate egal o pătrime. Ruptură cu ruptură nu face un întreg*. Ruptura rămîne. Henry şi Henrietta ajung mai rău decît înainte de a se fi întîlnit.

Dar nu aceasta-i cea mai gravă problemă. În adîncul sufletului, fiecare a ascuns cu grijă, de celălalt şi de sine însuşi, rezervorul lui de iubire, păstrînd secretul asupra faptului că el e aproape gol. Fiecare a sperat ca va fi iubit ca un copil, copilul ascuns din el, adică spera că va putea absorbi suficientă dragoste de la partenerul lui pentru a-şi umple rezervorul gol. Dar nu poţi scunde prea mult timp secretul de un tovarăş de viaţă. În curînd, fiecare descoperă rezervorul gol al celuilalt. Odată ce înşelăciunea este dată pe faţă, pe măsură ce ies la suprafaţă nevoile afective nesatisfăcute, căsnicia se transformă repede într-o furtună de dezamăgiri, amărăciune şi mînie.

Ce se întîmplă în cazul în care rezervorul Henriettei este aproape plin? Mai mult ca sigur că, foarte curînd, va descoperi că relaţia o sufocă - o seacă literalmente. Ea nu are nevoie de o altă jumătate pentru a se simţi împlinită, întrucît este deja o personalitate formată. Simte că ceva nu-i în regulă cu relaţia respectivă. Avertizată de semnalele evidente, pentru că nu e orbită de codependenţă, se va retrage cu siguranţă din această relaţie înainte de căsătorie.

Reprezentarea pe care o utilizăm în terapia de grup este cea a unui om a cărui maşină a rămas pe autostradă fără benzină. El opreşte altă maşină şi încearcă să-şi facă plinul de la rezervorul acesteia, numai pentru a descoperi că şi el este gol. Puţina benzină care fusese, este acum distribuită atît de prost încît ambii şoferi au rămas în drum, neputînd nici unul să mai pornească.

Este extrem de dificil pentru noi să tratăm cupluri în care există atracţia copleşitoare, magnetică, generată de codependenţă. Sentimentele lor sînt incredibil de puternice. Siguri că este vorba de iubire, partenerii nu pot vedea ceva rău în această adevărată idolatrizare a celuilalt. Nu-i oare dragostea pe care o cîntă Whitney Houston sau Neil Diamond?

Gîndiţi-vă la nenumăratele filme, spectacole de televiziune şi cîntece care idealizează acest gen de relaţii amoroase:

- Fiinţa celui care iubeşte se regăseşte toată în fiinţa iubită.
- Dacă inima ta nu mai tresaltă ca la primii fiori ai iubirii, înseamnă că dragostea a murit (Neil Diamond şi Barbra Streisand, „Nu-mi mai aduci flori").
- Adevărata dragoste coboară asupra ta ca un trăsnet (stereotipul „străinului pe care-l recunoşti într-o încăpere plină"). Dacă nu te ameţeşte, atunci nu-i vorba de dragoste.
- Atracţia fizică este importantă („Trebuie că ai fost o fată frumoasă!").
- Adevărata iubire e copleşitoare, cu neputinţă de controlat („Nu pot să nu te mai iubesc").

Comparaţi afirmaţiile de mai sus cu ceea ce au descoperit specialiştii în legătură cu relaţiile codependente:

- Persoana codependentă are o imagine de sine neclară sau greşită, aşa că tinde să se piardă în celălalt.
- Cu alte cuvinte, codependentului îi lipseşte sentimentul identităţii şi al limitelor personale („Eu sînt eu."). În schimb, se gîndeşte: *nu sînt sigur cine sînt eu*. Codependenţii ajung să se implice în mod exagerat şi foarte confuz în relaţiile cu persoanele apropiate lor şi -şi pierd identitatea, lăsîndu-se absorbiţi de fiinţa iubită.
- Deoarece rezervoarele de iubire ale persoanelor codependente funcţionează în gol, ele nu pot recunoaşte sau înţelege acea funcţie omenească fundamentală, dragostea adevărată. Persoanele codependente vor face greşeala de a confunda dragostea cu foamea reciprocă de iubire, adică atracţia fizică, sau cu simpla afecţiune.
- Persoanele codependente au o tendinţă atît de puternică spre dependenţă şi comportamente obsesive, încît aduc cu ele aceste înclinaţii în relaţiile lor personale. Foarte uşor ajung să fie obsedate, fără putinţă de scăpare, de alte persoane.

În ochii persoanelor implicate în acest gen de relaţii amoroase, ele apar ca dragoste adevărată, pentru că aşa sînt descrise de mass-media şi de toată lumea. Persoanele respective nu reuşesc să priceapă două lucruri: mass-media nu arată dragostea adevărată, mai puternică dar mai puţin romantică, deoarece ea nu este nici pe departe la fel de interesantă sau spectaculoasă. Spre deosebire de relaţiile codependente, dragostea adevărată nu dă bine pe ecran şi nu poate duce la intrigi complicate. Stereotipul este mult mai simplu şi mai uşor de reprezentat decît iubirea profundă şi adevărată, mai ales în cultura noastă orientată spre satisfacţia imediată.

Imaginaţi-vă că antropologii descoperă ruinele civilizaţiei noastre peste 30.000 de ani. Fotografii la minut. Mîncare la pachet. Poştă rapidă. Faxuri. Bancomate. Medicamente care înlătură durerea pe loc: „Cînd nu ai timp pentru durere... „ Oare acei antropologi vor fi la fel de nedumeriţi de nerăbdarea noastră cum sînt astăzi oamenii care, venind din culturi străine, simt pentru prima oară ritmul trepidant al vieţii noastre?

O ziaristă americană, care a trăit o vreme în Japonia, a acceptat de curînd o misiune în URSS. Ea a afirmat că, dacă Japonia este o lume cu totul diferită de America, modul de viaţă sovietic conturează o realitate şi mai străină. În Rusia, o întreagă industrie locală este încetinită de incredibile complicaţii birocratice, iar oamenii aşteaptă la cozi interminabile să-şi cumpere cele necesare traiului. A aştepta. În America, această artă s-a pierdut de mult.

Dată fiind propensiunea culturii noastre pentru *Vreau! Acum!* ne mai mirăm că puştii noştri îşi pierd răbdarea să petreacă ani în şir la facultate sau învăţînd o meserie, ceea ce ar putea să le ofere satisfacţii profesionale într-un viitor îndepărtat, cînd un drog uşor de procurat le garantează extazul la minut?

Adăugaţi sindromul satisfacţiei imediate la formele de iubire codependentă popularizate de mass-media americană şi veţi obţine o versiune dureros de deformată a ceea ce trebuie să fie dragostea. O carte foarte citită acum cîţiva ani le învăţa pe femei ce să facă pentru ca să se mărite. Dacă bărbatul nu îţi cere mîna într-un an, înseamnă că nu merită să mai aştepţi, părăseşte-l şi treci mai departe.

Cultura noastră tinde să ignore faptul că multe căsătorii reuşite sînt încă aranjate. În Japonia, acea lume atît de aparte, 40% din căsătorii sînt aranjate. Rata divorţurilor este o pătrime din cea americană. Nu-i deloc de mirare, că psihologii manifestă adesea mult scepticism faţă de iubirea romantică .

Chiar în cazul căsniciilor solide şi reuşite, motivele care i-au adus pe soţi împreună sînt puse în discuţie la un anumit moment. În cele din urmă, poate ieşi la iveală şi o undă de dezamăgire: „Nu-i tocmai ce am crezut eu.“

Cînd oamenii trăiesc împreună, şi mai ales cînd e vorba de doi codependenţi, relaţia se stabileşte de la început la două niveluri distincte. Am pomenit deja faptul că persoanele codependente ascund potenţialul lor redus de iubire faţă de posibila pereche. Dar lucrurile nu se opresc aici.

Imaginaţi-vă că proaspeţii miri patinează pe pojghiţa subţire de gheaţă a unui iaz. Gheaţa de la suprafaţă reprezintă motivele vizibile şi mărturisite ale căsătoriei lor. Acel „De aceea!“, „Te iubesc la nebunie şi amîndurora ne place să patinăm. Vom petrece o eternitate de extaz patinînd împreună.“

Sub pojghiţa de gheaţă se întrezăreşte lacul, şuvoiul de ape care întruchipează speranţele nerostite, contractul nescris. În cele din urmă, pojghiţa va crăpa, pentru că nu este suficient de solidă pentru a susţine căsnicia - care este cea mai uşoară şi, totodată, cea mai grea datorie umană. Patinatorii se vor prăbuşi în apele adînci din străfunduri. Dacă nu sînt pregătiţi să rezolve aceste probleme, căsnicia lor fie că se destramă, fie că se încarcă de regrete şi dezamăgiri amare. Aceste căsnicii sfîrşesc în cabinetul nostru la numai şase luni după nuntă, în amărăciune şi deziluzie.

„O iubesc din toată inima, dar acum nu mai ştiu cine este.“

„Nu e bărbatul cu care m-am căsătorit. E un străin. S-a schimbat.“

Aceste sentimente sînt tipice pentru cupluri ca Ralph şi Darcy Welles. Ei arată ca nişte crai de poveste. Ne-am putut da seama într-o clipită că înfăţişarea atrăgătoare, de vedetă de cinema a lui Darcy ascunde o minte vioaie. Ralph, un văduv de 40 de ani, căsătorit a doua oară, îşi păstrase înfăţişarea - şi bărbăţia - unui tînăr absolvent de colegiu. Avea ţinuta distinsă a unui om născut să poarte smoching. Şi totuşi, cînd îşi petrecea o săptămînă de vacanţă la ferma din Colorado, îi şedea la fel de bine în postura de om obişnuit, în blugi decoloraţi şi cămaşă largă.

La mai puţin de un an de la căsătorie, iată-i în cabinetul nostru pentru tratament. După cîteva şedinţe, am reuşit să identificăm speranţele nerostite cu care a intrat fiecare în această legătură. De fapt, cînd s-a căsătorit cu Darcy, ideea ascunsă a lui Ralph Welles a fost că îşi petrecuse destulă vreme alături de o soţie casnică. De data aceasta voia să se însoare cu o vampă strălucitoare. Darcy se aşteptase să devină o gospodină ca oricare alta, chiar dacă una uluitor de frumoasă. Dintr-o dată ea a devenit foarte domestică. El visa neglijeuri seducătoare şi papuci împodobiţi cu pene de pasărea paradisului; ea apărea într-o cămaşă de noapte din flanel şi pantofi de casă scîlciaţi. Oh! strigă bărbatul din Ralph. *Unde a dispărut iubita mea?*

La începutul căsniciei lor, situaţia economică a Dallas-ului se înrăutăţi şi o parte din banii lui Ralph se duseră de rîpă. Darcy îşi imaginase că el va avea grijă de ea, că o va ţine pe palme şi o va acoperi cu cadouri - fantezia romantică a unei căsnicii bogate. Omul avut şi sigur pe el cu care crezuse că se mărită, a venit într-o zi acasă şi a început de-odată să vorbească de un posibil faliment.

Dacă afecţiunea investită într-o relaţie rămîne la nivelul pojghiţei de gheaţă, mai mult ca sigur că ea va dispărea o dată cu destrămarea viselor, cînd eroul cuceritor se întoarce acasă şi vorbeşte de probleme financiare. Dacă sentimentele sînt mai profunde, cu rădăcini în zona în care se fabrică visele ascunse, căsătoria va rezista.

Ralph şi Darcy au reuşit să renunţe la visele lor romantice, pentru că dragostea lor era mult mai profundă. Cu toate acestea, fiecare a trebuit să-şi remodeleze aşteptările în ceea ce priveşte căsnicia lor. Şi au gîndit cam aşa:

Ralph*: Ceea ce voiam era o sirenă, o fantezie la dispoziţia mea. Ceea ce am obţinut, totuşi, a fost o soţie bună. Din nou am fost binecuvîntat cu o soţie cumsecade. Sunt mulţumit de acest lucru.*

Darcy: *Am crezut sincer că obţin un teanc de bancnote; este visul oricărei fete. Dar ceea ce am este un bărbat care mă iubeşte şi va face tot ce poate pentru mine. Avînd în vedere cîţi ticăloşi există, am fost răsplătită regeşte. Îmi voi schimba visele şi voi ţine de ceea ce am.*

Cuplurile unite, devotate, care sînt sincere în ceea ce priveşte speranţele lor ascunse, sînt capabile să ajungă la un compromis, renunţînd la unele aşteptări în schimbul unor motive întemeiate de a rămîne împreună. Dacă Ralph şi Darcy ar fi fost codependenţi, tratamentul ar fi durat mult mai mult, pentru că ar fi fost necesar să se ia în considerare şi cauzele codependenţei lor, alături de nereuşitele în relaţiile interpersonale.

Fiecare cuplu trebuie să reexamineze periodic, conştient sau chiar împotriva voinţei lui, speranţele şi aşteptările legate de căsnicie, pentru că alături de motivaţiile de suprafaţă, în orice relaţie există şi motivaţii ascunse. O persoană echilibrată, care a primit suficientă dragoste în copilărie, este în general capabilă să reconsidere aceste motive ascunse, aşa cum au făcut soţii Welles. Persoanele codependente, deja secate de iubirea narcisistă şi, în consecinţă, de putere, dispun de mijloacele necesare pentru a dezvălui înşelătoria şi a reconstrui relaţia pe fundaţii mai solide numai în măsura în care reuşesc să facă faţă codependenţei lor. Schimbarea trebuie să aibă loc în adîncul fiinţei şi, dacă e vorba de un codependent, cel mai înverşunat duşman al lui este el însuşi.

Deşi persoanele codependente pretind că doresc să fie vindecate şi alinate, în adîncul sufletului lor se zbat pentru a se menţine în nefericire. Fiinţa lor cea mai profundă opune o puternică rezistenţă la schimbare. Ceva rău s-a întîmplat în copilăria lor şi, pînă nu rezolvă acea situaţie, ele nu pot merge mai departe. În adîncul sufletului, ele doresc să repete trecutul iar şi iar, pînă cînd vor reuşi în cele din urmă să-l îndrepte.

Nici tu nu eşti altfel. În momentul în care începi să urmezi calea care îţi va aduce liniştea sufletească, trebuie să fii conştient de această voce interioară, vicleană şi insidioasă, care va lupta tot timpul împotriva ta.

Există oare un lucru atît de pur, de neatins, ca iubirea romantică? Există, cu siguranță, însă acest lucru nu seamănă deloc cu trista versiune de iubire pe care o oferă codependența. Dar să vedem deosebirile dintre dragostea adevărată şi cea falsă.

CAPITOLUL ZECE

Relații codependente, sau interdependente?

„Tu m-ai făcut să te iubesc. N-am vrut să te iubesc, n-am vrut. Şi apoi m-ai întristat şi tot timpul m-am gîndit că ai ştiut... Tu m-ai făcut fericit, tu mi-ai adus bucurie. Şi au fost momente cînd, iubito, m-ai întristat adînc... Dă-mi, dă-mi, dă-mi ceea ce-mi doresc mai mult; tu ştii că aş muri pentru o sărutare de-a ta. Ştii că m-ai făcut să te iubesc.“

„Eşti soarele meu, singurul meu soare. Mă faci fericit cînd cerul e acoperit de nori... Te rog, nu-mi lua soarele vieții.“

„Tot ce vreau e să te iubesc...“

„Eşti totul pentru mine...“

Cîntece. Cîntece cunoscute. Dacă ar exista legi împotriva celor care fac reclamă relațiilor amoroase codependente, starurile pop ar ajunge la închisoare pînă cînd albumele lor ar începe să putrezească. La fel s-ar întîmpla cu o mulțime de filme şi cărți, de beletristică sau nu.

Care este diferența dintre o relație de codependență şi opusul ei, relația de interdependență? Unde putem trage linia între normalitate şi obsesie? Zece comparații ne vor ajuta să analizăm doza de sănătate şi forță conținută într-o relație anume sau în fiecare dintre relațiile în care sînt implicați membrii unei familii sau ai unui grup. Țineți minte că sindromul de codependență nu reprezintă în el însuşi un fel de „totul-sau-nimic“, ci mai degrabă e vorba de nuanțe, de grade diferite de intensitate. Acest lucru e valabil şi în cazul celor zece caracteristici. Diferențele dintre o relație de codependență şi o relație sănătoasă de interdependență nu sînt nici ele de tipul „ori-ori“. În timp ce îți analizezi relațiile în lumina acestor criterii, ia aminte: „Cît de mult înclin spre o anumită direcție sau alta? Ceea ce se petrece cu mine seamănă mai mult cu prima variantă, cea greşită, sau cu a doua, cea normală, care aduce cu sine liniştea, fericirea şi creşterea spirituală?“.

CONSTRÎNGERE SAU LIBERTATEA DE A ALEGE?

Torvill şi Dean, figuri celebre ale patinajului artistic, se rotesc pe gheață, iar brațele, picioarele şi chiar gîturile lor se unduiesc, înlănțuindu-se reciproc, se desprind apoi şi iar se înlănțuie. Par a fi o singură ființă. Deodată, se despart. În perfectă armonie, ei lunecă în cercuri spiralate, vin unul spre celălalt, şi iată-i din nou împreună, din nou o singură ființă.

Imaginați-vă acum că Torvill şi Dean încearcă să-şi facă numărul legați unul de celălalt în zona taliei. Nu se mai pot roti, nu se mai pot desprinde; gata cu figurile complicate. Acum ei nu mai pot decît să stea față în față. Şi cele mai grațioase mişcări îți dau impresia că partenerii sînt traşi şi zgîlțîiți fără milă în toate direcțiile. Gata cu uimitoarea sincronizare, gata cu armonia unduitoare a cuplului, cu mişcările subtile ale unei coregrafii complicate. Ce mai poate fi interesant atunci cînd partenerilor le este imposibil, fizic, să se îndepărteze sau să-şi schimbe poziția?

Există ceva într-o relație de codependență, căreia i s-ar potrivi cel mai bine termenul de „constrîngere“. Partenerii sînt legați unul de celălalt de parcă i-ar uni o funie invizibilă. Cea mai mică mişcare a unuia stîrneşte reacția celuilalt. Pozițiile lor sînt rigide. Fiecare cuvînt şi gînd sînt controlate şi evaluate în funcție de reacția posibilă a celuilalt.

„Nu vorbi despre asta - se va supăra.“ „Nu recunoaşte că suferi căci va rîde, atîta tot.“ „Dacă îmi dezvălui sentimentele, lumea ar putea crede că relația noastră nu-i atît de perfectă cum pare.“ „Nu îndrăznesc să fac lucrul acesta, pentru că mi-e teamă că el / ea nu va reacționa aşa cum trebuie.“

Libertatea de a alege

Cît de diferită este libertatea alegerii care guvernează relațiile normale de interdependență! Dorința se află acolo, dar nu şi nevoia intens constrîngătoare. Dragostea pentru un soț, copil, părinte, sau un prieten este o problemă de liberă alegere. Dacă dansul o cere, patinatorii se pot roti liberi, cu mult mai multă grație şi originalitate. Fiecare poate evolua şi creşte spiritual fără a dăuna în nici un fel relației.

„Voi face ceea ce cred de cuviință pentru binele nostru şi, dacă el reacționează greşit, vom discuta împreună.“ În totală opoziție cu „Nu pot trăi tară tine, iubito“ stă afirmația: „Prostii. Sigur că pot trăi fără tine dacă sînt nevoit. Dar, fiindeă te iubesc din tot sufletul, am hotărît să nu fac acest lucru“. Libertatea alegerii face o relație mai bogată şi mai frumoasă. Dragostea este o alegere.

IDENTITATE NECONSOLIDATĂ SAU IDENTITATE PUTERNICĂ

Helen Reddy îşi spune despre ea: „Sunt femeie!“ Un pic prea general poate, dar, în orice caz, e afirmarea unei identități. Identitate personală. Cine sînt? Cum mă percep pe mine însămi?“ Robert Burns îşi dorea ca „de vrea un zeu un dar să ne ofere, fie ca el să ne deschidă ochii, să ne vedem aşa cum ne văd alții.”

Credem că ceea ce se întîmplă într-o relație de codependență este, într-o oarecare măsură, faptul că, în momentul în care identitățile partenerilor ajung să se confunde, ei îşi hrănesc reciproc aceeaşi iluzie: „Pe măsură ce mă apropii de tine, propria mea identitate devine mai clară.“ Este un alt mod de a spune: „Dacă cercul meu întrerupt ajunge să se suprapună peste cercul tău întrerupt, vom crea, în sfirşit, un cerc continuu“, „Jumătatea, care sînt, are nevoie de jumătatea, care eşti, pentru a se împlini”. Fiecare încearcă să smulgă de la celălalt sensul identității persoanei, o imagine clară despre sine. Însă nici unul nu are suficientă personalitate pentru a împrumuta ceva celuilalt.

Astfel, patinatorii legați de talie trag de frînghie tot mai tare şi mai tare în direcții opuse, încereînd fiecare să-şi valideze identitatea prin asocierea cît mai strînsă cu celălalt. Ironia e că se întîmplă tocmai contrariul.

Fiecare s-a lăsat absorbit, copleşit tot mai mult de sinele celuilalt. Fiecare anticipează sau mimează dorințele sau preferințele celuilalt. Fiecare pretinde că lucrurile stau bine, cînd nu e deloc aşa, dar o face pentru că o relație cu adevărat extraordinară trebuie să arate perfect şi, în plus, cine vrea să recunoască pur şi simplu că s-a îndrăgostit lulea de o persoană nu tocmai perfectă? Acest lucru serveşte prea puțin unei personalități care era deja încă de la început suficient de de fragilă. Tensiune, frustrare, furie, toate apar şi sînt rapid îngropate. Sentimentul de constrîngere ce domină persoana codependentă face ca relația să fie proiectată la dimensiuni mult mai mari decît în realitate, o relație înăbuşitoare, obsedantă.

Dacă unul dintre parteneri se simte atît de sufocat, încît trebuie să se retragă, celălalt îşi vede amenințată identitatea. Prea mult din sine depinde de celălalt. Cînd sursa se îndepărtează, identitatea lui precară se dezintegrează.

Identitatea celor angajați într-o relație codependentă ne duce cu gîndul la gemenii siamezi. Medicul este confruntat cu o dilemă teribilă: dacă gemenii sînt despărțiți, unul sau ambii pot pieri. Dar e posibil ca nici împreună să nu supraviețuiască. În codependență afectivă, partenerii sînt convinşi că nu vor putea trăi despărțiți. Cu siguranță că vor pieri. Cu toate acestea, legătura lor actuală este dăunătoare.

Identitatea puternică

În relațiile de interdependență, ceea ce-i ține pe patinatori aproape este frumusețea dansului. Nici o frînghie. Nici o legătură stînjenitoare. Pe măsură ce ei evoluează, anumite aspecte ale relației furnizează noi elemente care îmbogățesc imaginea de sine a fiecăruia. Însă, deoarece personalitatea ambilor parteneri era deja bine conturată, asocierea dintre ei nu e absolut necesară. Acest lucru permite o miraculoasă libertate a fiecăruia de a se realiza pînă la cel mai înalt grad al potențialului lui.

Mai ales creştinul practicant dispune de cele mai bune şanse de a se realiza plenar, întrucît Dumnezeu este un adevărat specialist în probleme de identitate. Din mai multe motive, dintre care nu cel mai puțin important este faptul că Dumnezeu ne cunoaşte prea bine încă dinainte de a ne naşte, El însuşi validează identitatea creştinului. Sinele acestuia se poate lăsa absorbit fără rezerve în Ființa divină şi în dumnezeiescul Său Fiu, Isus Hristos, fiind chiar încurajat să facă acest lucru. Ce sursă desăvîrşită şi nelimitată este Identitatea Supremă!

Sinele creştinului, identitatea şi valoarea lui izvorăsc din interiorul ființei şi el nu depinde de relații exterioare pentru a se simți întreg. Personalitatea lui se află în siguranță. Cînd creştinul intră în relație cu un altul, fie soț, prieten apropiat, membru al familiei, amîndoi dau şi primesc, dar nu de nevoie. Cînd relația se întrerupe prin moarte sau altă formă de nedorită despărțire, viața merge înainte. Desigur, regret. Tristețe, desigur. Fără îndoială, durere. Dar nu pierderea identității.

ILUZIA FORȚEI SAU FORȚA REALITĂȚII?

„Un cal ce munceşte şase zile pe săptămînă este puternic“, explică Margaret. „Mult mai puternic decît un cal lăsat la păşune toată iarna. Şi acesta din urmă este mult mai puternic decît unul ţinut în grajd. Exerciţiu. Activitate. Mă gîndesc că aşa funcţionează lucrurile şi în interiorul fiinţei. Sentimentele mele sînt puse la încercare din greu, aşa că, vedeţi, sînt mai puternică decît aş fi dacă Pete nu s-ar purta aşa.”

Margaret se bucura de o situaţie pe care orice tânără ar invidia-o. N-avea încă treizeci de ani şi era proprietară şi administrator al unei herghelii de cai la periferia oraşului Fort Worth. Participa la întreceri şi curse, călărea cît voia, avea angajaţi care se ocupau de grajduri. De asemenea, îl avea pe Pete, un soţ alcoolic, un beţiv liniştit, care începea cu o bere de cum ieşea pe uşă la amiază şi bea pînă seara, cînd cădea în nesimţire.

Margaret şi-a scuturat părul lung şi negru şi a dat din umeri cu înţelegere. „Pete ar putea fi mult mai rău. Ar putea fi crud sau violent cînd bea. Ar putea merge la baruri, în loc să stea acasă. Şi încă are o slujbă. Iar cînd am început afacerea, m-a sprijinit foarte mult. Crede cu adevărat în mine. El este forţa mea.“

„Crezi cu adevărat că un soţ ca Pete te face mai puternică?“

„Sunt dovada vie.“

Adesea, codependentul ajunge să creadă că forţa ei/lui are sursele în cealaltă persoană sau în relaţia însăşi. Într-un caz de codependenţă mult mai grav decît cel al lui Margaret, unul sau ambii parteneri pot fi convinşi că vitalitatea şi forţa lor, în aceeaşi măsură ca şi identitatea lor, îşi au sursa în celălalt. În adîncul inimii lor o voce înăbuşită şopteşte: *Dacă te îndepărtezi de mine sau dacă reducem intensitatea relaţiei noastre, voi pierde din putere. Pentru mine legătura e vitală. Fără ea, aş putea chiar să dispar şi să încetez să exist.*

Realitatea este dramatic de diferită. În timpul în care cele două persoane implicate într-o relaţie codependentă se asigură pe ele însele că „această legătură e viaţa mea; trebuie să rămîn în ea!“, relaţia le seacă de energie, subminîndu-le forţa. Ambele se hrănesc din rezervoare goale. Fie că înăbuşă multă mînie, fie că risipesc o groază de energie exprimîndu-şi furia, ea se află mereu acolo. La rîndul ei, însăşi negarea necesită un consum mare de energie. Şi asta, ca să nu mai pomenim de stressul emoţional şi anxietatea cauzate de implicaţiile unei relaţii disfuncţionale - jenă, groază, neglijare, ceartă, poate probleme financiare sau cu copiii - probleme care altfel nici nu ar exista .

Adevărata putere

Bill, unul din asociaţii noştri, a proiectat şi a construit singur o cabană în Colorado. Nu era pur şi simplu o colibă de bîrne. Sufrageria se întindea pe două etaje, iar dormitoarele de sus erau legate între ele printr-un balcon interior cu balustradă. Construise o scară foarte frumoasă şi o balustradă şerpuitoare, dintr-un trunchi de plop canadian îndoit şi contorsionat. Existau însă şi cîteva mici inconveniente. De pildă, cînd stătea în fotoliu lîngă şemineul imens de piatră, vedea cum se zgîlţîie balustrada cînd copiii fugeau în sus şi-n jos pe scări; se cam curba la mijloc.

Un localnic, Joe R., a venit în vizită. „Bill, a murmurat el cu vorba leneşă a celor de prin părţile locului, am o idee. Taie nişte butuci şi fă stîlpi. Propteşte-ţi tîrnaţu' pînă nu fuge pisica sus şi dărîmă toată şandramaua.“

„Ar trebui să construiesc un cadru în formă de A, nu crezi?“

„Nu. Doi stîlpi e tot ce-ţi trebuie. Nu-i pune să se ţină unu' de altu', nici sus, nici jos — nici în A, nici în V. Împreună, da' separat, îi mult mai bine... Aşa pot ţine tot pămîntu'.“

Puternici, drepţi. Împreună, dar separat. Entităţi distincte îndeplinind acelaşi rol. Aici zace adevărata putere.

MELODRAMĂ SAU STATORNICIE?

Gîndiți-vă la melodrame şi amintiți-vă de Brad şi Joan cărînd bicicleta medicală de-a lungul şi de-a latul oraşului, în sus şi-n jos pe scări. Relația lor oscilează între o iubire intensă şi o şi mai intensă lipsă de iubire.

Astfel de despărțiri şi împăcări excesiv de dramatice sînt obişnuite în relațiile de codependență.

Astronomul George Gamow a dobîndit renume internațional în perioada de început a fizicii nucleare, cînd oamenii abia descopereau forța şi întinderea universului. După ce a definit cele patru dimensiuni ale spațiului-timp, şi-a reprezentat propria viață ca o linie evoluînd în spațiul-timp continuu, poziția sa fiind descrisă de puncte succesive, care întruchipau evenimentele întîmplătoare şi neîntîmplătoare. Asemenea linii, a sugerat el, se intersectează cu altele pentru a genera noi puncte şi a redirecționa toate liniile.

Este o imagine extrem de relevantă. Dacă veniți la clinica noastră, v-am putea ruga să reprezentați relațiile cu tovarăşul de viață, cu părinții, cu prietenii apropiați ca un set de linii paralele. Nici o relație nu merge de-a lungul unei linii drepte ca o şină de cale ferată. La urma urmei, sîntem oameni cu toții. Legăturile codependente cunosc însă fluctuații atît de pronunțate, încît liniile se distanțează serios în perioadele de neînțelegere. După împăcare, liniile practic se intersectează. Identitățile se confundă şi se suprapun. Apoi, izbucneşte duşmănia, poate chiar violența. Perioadele fericite, perioadele în care cei doi sînt împreună, devin vremuri de restrişte.

Robert şi Edna, unul dintre cuplurile aflate în tratament, sînt împreună de opt ani. Relația lor este extrem de explozivă din punct de vedere afectiv, cîteodată chiar fizic, cu numeroase suişuri şi coborîşuri violente. Au încercat să se despartă pentru un timp, au încercat să lase o distanță normală între ei, pentru ca lucrurile să se reaşeze. Nici una din aceste perioade n-a durat mai mult de douăzeci şi patru de ore. Rezultatul: relația lor continuă să fluctueze, provocînd nefericire. Ei nu pot şi nu vor să ajungă la o soluție a problemelor lor centrale.

Statornicia

Comparați o astfel de melodramă cu o relație sănătoasă. Două linii se conturează de-a lungul vieții, atingîndu-se între ele şi intersectîndu-se cu alte linii în jurul lor. În timp, cele două linii înregistrează ritmurile ondulatorii fireşti ale unei legături solide. Din cînd în cînd, partenerii - unul sau amîndoi - pot explora alte aspecte ale vieții: cariera, creşterea copiilor, şcoală, afaceri, obiective personale şi hobby-uri, activități legate de biserică etc. Ele par a mări spațiul dintre linii. Apoi, există minunate momente de intimitate, cum este naşterea unui copil, care aduc liniile într-o caldă apropiere. Identitățile rămîn separate, dar, mai presus de orice, relația se menține.

POSESIVITATE SAU ÎNCREDERE?

Poate că Brad şi Joan n-ar fi trebuit să tot care bicicleta aceea, dacă el n-ar fi fost atît de gelos. Locul unde lucrează Joan îi trezeşte suspiciuni şi, ştiind cît de atrăgătoare este (la urma urmei, ea exercită cu măiestrie asupra lui „vechea artă a seducției“), o bănuieşte de ce-i mai rău. Cine i-ar rezista oare?

Gelozia. În general, relațiile de codependență demonstrează un grad destul de mare de gelozie. Născută din nesiguranță, ea depăşeşte obişnuita îngrijorare în legătură cu necunoscutele vieții, pentru a se transforma din cînd în cînd într-o adevărată paranoia. Brad stă literalmente la pîndă, căutînd acel prim indiciu, acea urmă de dovadă că Joan ar putea avea o legătură cu altcineva. Orice bănuiala stîrneşte scene şi certuri violente Pe deplin emancipată, Joan se luptă puternic împotriva oricărui vestigiu de posesivitate sau dominare masculină; şi ea priveşte cu ochi geloşi orice persoană care vine în contact cu Brad.

Increderea

În opoziție , adevăratul ataşament lasă loc încrederii liniştitoare. Din nefericire, se prea poate să existe motive de îndoială în orice relație, chiar şi într-una sănătoasă. Ceea ce distinge codependența este o vigilență exagerată, partenerii fiind mereu în alertă să surprindă orice indiciu de disfuncție. Un partener încrezător, deşi nu orb sau stupid, are bănuieli mai puține şi e mai dispus să-1 creadă pe celălalt. El poate accepta mai uşor ideea că tovarăşul lui de viață vine în contact cu o mulțime de oameni, dintre care unii sînt chiar atrăgători. De fapt, cuvîntul cel mai potrivit pentru a descrie o relație de încredere este „confort".

SUPRAVEGHERE EXAGERATĂ SAU SPRIJIN LARG?

Desigur, Florence Nightingale este faimoasă pentru munca depusă în 1856 în Războiul Crimeei, întrucît a reuşit de una singură să pună bazele sistemului modern de asistență medicală, transformând această activitate într-o profesie respectată. Puțini ştiu însă că ea a fost printre primii care au întocmit situații statistice, grafice şi diagrame similare celor folosite astăzi. Cu „crestele ei de cocoş", cum le spunea reprezentărilor grafice pline de pitoresc pe care le întocmea, a reuşit să trezească din amorțeală şi rutină armata britanică, stimulînd-o să inițieze reforme majore în sfera asistenței medicale.

Alcătuieşte un grafic al vieții pe care o duci în prezent, bazat pe timpul pe care îl petreci şi efortul pe care îl depui în îndeplinirea diferitelor roluri personale. Linia destinată rolului de mamă a cinci copii, de exemplu, ar ocupa mult mai mult spațiu decît, să zicem, cea de schior entuziast. Una din linii ar putea reprezenta căsnicia, altele, calitatea de părinte, serviciul, biserica, prietenii, timpul liber şi pasiunile.

Diagrama unei persoane sănătoase include nenumărate linii care, deşi de dimensiuni diferite, sînt mai mult sau mai puțin în armonie una cu cealaltă.

Diagrama unei persoane codependente apare distorsionată în special, dacă liniile reprezintă cantitatea de energie afectivă cheltuită pentru îndeplinirea diverselor roluri. Din perspectiva implicării afective, persoana codependentă este atît de obsedată de o anumită relație predominantă, încît toate celelalte linii se micşorează semnificativ. Există un anumit număr de ore pe zi, o anumită cantitate de energie disponibilă. Persoana codependentă risipeşte imense cantități de timp şi energie pentru a se ocupa de o singură persoană şi de problemele ei. Deoarece atenția codependentului este aproape exclusiv absorbită de un singur lucru, puțin timp şi o infimă cantitate de energie rămîn pentru a fi consumate în alte direcții.

Acum puteți vedea pe grafic de ce copilul primeşte hrană afectivă de la mai puțin de un părinte, dacă unul dintre ei este „curat", iar celălalt robit alcoolului, drogurilor sau unei dependențe grave. Părintele non-dependent este preocupat, se simte vinovat, iritat, rănit, încereînd mereu să facă față crizelor - pe scurt, el este absorbit aproape în exclusivitate de dificultățile celuilalt părinte. Oricît de mult şi-ar iubi copilul, el devine o liniuță minusculă în diagrama părintelui.

De obicei, în cazul nocivelor relații de codependență, primii care sînt înlăturați sînt prietenii. Legătura cu biserica se clatină. Chiar dacă mai există urme de preocupare pentru altceva, ele sînt înghesuite într-un spațiu mic, în timp ce atenția şi energia cheltuită merg aproape exclusiv într-o singură direcție.

Biologia medicală ne furnizează exemplul tumorilor care nu sînt maligne în sine. Dar, pe măsură ce cresc, hrănindu-se din energia organismului-gazdă, ele încep .să exercite presiuni asupra țesuturilor sănătoase. Cu tumorile am putea trăi, însă distrugerea şi pierderea țesuturilor sănătoase din jur ne amenință viața. Prin analogie, persoana codependență poate II considerată un om care are o asemenea tumoră afectivă. Relația problematică afectează relațiile sănătoase şi activitățile care ar aduce echilibru şi plenitudine vieții.

Sprijinul larg

Termenul de „sprijin larg” trebuie luat în sensul lui propriu. Imaginați-vă o minunată piesă de mobilier florentină, o masă rotundă cu un unic picior. Imaginați-vă și un topor care doboară piciorul. Masa se prăbușește. Acum, închipuiți-vă o masă robustă în stil Tudor: picior arcuit în fiecare din cele patru colțuri. Distrugeți unul. Masa se clatină, dar e încă în picioare. Un om al cărui singur suport în viață este o singură relație mistuitoare, se va prăbuși după ce i se ia acel unic sprijin (sau, cel puțin, persoana respectivă e convinsă că așa se întîmplă). Un om care are mai multe relații stabile va suferi, dar nu se va prăbuși.

Ce alte elemente de sprijin aveți în viață? Există persoane apropiate (nu ne referim la copii, care depind de voi; amintiți-vă de „incestul afectiv“) care ar putea să vă ofere sprijin dacă principala voastră sursă de echilibru dispare?

SINDROMUL BURSEI DE VALORI SAU RESPECTUL DE SINE STABIL?

„Bursa se închide astăzi. Analiștii dau vina pe teama de inflație.“

„Acțiunile au crescut vertiginos în urma anunțului președintelui că ...”

„Sunt legat de barometrul dispoziției tale. Dacă ți-e bine, și mie mi-e bine. Dacă ești supărat, și eu sînt supărat. Sunt nefericit atunci cînd simt că tu ești nefericit. Orice zvon sau problemă, reală , sau imaginară, mă întoarce pe dos.”

Acesta este sindromul bursei de valori. Adesea, avem de-a face cu pacienți care sînt atît de dependenți de viața sau soarta celorlalți, încît au realmente o zi îngrozitoare dacă cineva din anturajul lor are o zi mai proastă. Ei nu acționează niciodată. Ei ... reacționează. Reacția te solicită incomparabil mai mult decît acțiunea, pentru că trebuie să rezonezi la fiecare moft al celuilalt, să descifrezi cu grijă fiecare semnal, să nu lași garda jos în veci. Cel mai rău lucru este că persoana care reacționează este incapabilă să-și controleze propriile sentimente, întrucît nu poate influența în mod semnificativ persoana cu care se află în rezonanță. În consecință, tensiunii continue i se adaugă frustrarea.

Respectul de sine stabil

Interdependență sănătoasă nu înseamnă că ești mai puțin sensibil sau mai puțin grijuliu decît codependentul. Dar nu ești atît de înrobit de altă persoană, încît întreaga ta mulțumire și fericire să depindă de mulțumirea sau fericirea celuilalt. Sprijinul și hrana afectivă pe care le poți oferi sînt astfel mult mai puternice, pentru că nu trebuie să reacționezi la stările de spirit ale celuilalt pentru a-ți satisface propriile nevoi. Cheia interdependenței sănătoase este respectul de sine: încrederea în tine însuți.

REVENIRI OBSEDANTE SAU DESCHIDEREA SPRE VIITOR?

Fantomele din trecutul lui John şi Gladys Jordan sînt un bun exemplu de revenire obsedantă. Problemele nerezolvate în copilărie, în special cele legate de violenţă sau neglijare, îl condamnă pe adultul în formare să recreeze, să repete trecutul. Această nevoie obsedantă elimină literalmente libertatea de a alege.

Ea se accentuează în cazul persoanelor care manifestă o atitudine de negare - prin refuzul de a recunoaşte problema, ei neagă însăşi posibilitatea de a o rezolva. Fără să vrea, ei *trebuie* să-şi retrăiască trecutul, în încercarea vană de a face faţă situaţiei pe care, conştient, o neagă cu înverşunare.

Este infinit mai rău pentru un creştin. Capacitatea lui de a auzi cuvîntul Doisuiului şi de a-I urma voia sînt sufocate. Obsesia devine forţa directoare.

Apostolul Pavel, fiu de fariseu, a fost educat ca un fariseu. Nu exista persoană mai rigidă şi legalistă decît un fariseu. Totuşi, o dată ce Dumnezeu i-a deschis ochii orbiţi de vechile tradiţii religioase, el a devenit sensibil şi receptiv la căile, adesea deconcertante, pe care l-a condus Dumnezeu. N-ar fi reuşit să facă voia Domnului cu inima deschisă dacă ar fi rămas legat de trecut.

Deschiderea spre viitor

O relaţie de interdependenţă sănătoasă presupune o mare deschidere spre viitor. Trecutul a fost asumat. Relaţia este liberă să se dezvolte într-un ritm organic, dinamic. La un au de la luna de miere, căsnicia se transformă în ceva şi mai bun. Zece ani mai tîrziu ea continuă să evolueze, iar unele lucruri se schimbă: prietenia devine mai profundă, relaţia cu copiii se maturizează.

Cuplurile sînt din ce în ce mai mult preocupate să-şi „ajusteze“, dacă putem spune aşa, căsnicia, participînd la programe anuale sau semestriale. În pauzele dintre ele, partenerii reflectează la căsnicia, slujba sau opţiunile lor de viitor. Succesul unor astfel de programe depinde de gradul de libertate conţinut în orice legătură de acest gen, care nu trebuie să fie îngreunată de nici o constrîngere.

NEVOIA DE A DOMINA SAU SUPUNEREA LIBER CONSIMŢITĂ?

Într-o căsnicie care nu merge bine, factorul central este dorinţa de dominare. Poate că un părinte perfecţionist, critic, rigid, dominator a creat o atmosferă de supracontrol. Sau un părinte scufundat în abuzul de substanţe chimice a provocat haos; nimeni nu putea controla nimic pentru că nu se ştia niciodată ce va urma. Numeroşi pacienţi aud aceste fraze şi strigă, „Asta e! Am avut parte de toate.“ Foarte frecvent, dacă unul dintre părinţi este instabil şi imposibil de controlat, celălalt va exagera în direcţia opusă.

Dacă în familia în care a crescut problema a fost controlul, adultul în formare nutreşte o imensă nevoie de a domina. Sentimentul respectiv se cere manifestat într-un fel sau altul. Cîteodată problema controlului este unicul punct sensibil într-o familie, armonioasă altfel. Cînd îşi descriu relaţia cu cea mai importantă persoană din viaţa lor, pacienţii spun adesea: „Noi ne-am înfruntat în ziua în care ne-am cunoscut şi nici acum n-am idee cine pierde şi cine cîştigă.“

Există numeroşi factori care accentuează fenomentele legate de ciclul dependenţă / obsesie / manie. Nevoia de dominare este unul dintre ei. Persoana dependentă se străduieşte să-şi controleze starea de spirit prin substanţe chimice. Omul înclinat spre pusee de mînie *trebuie* să deţină controlul absolut. Adolescenta bolnavă de anorexie trăieşte adesea cu un părinte sau părinţi extrem de dominatori. Ea nu poale fi ea însăşi şi nu poate să-şi deschidă larg aripile, cum trebuie să facă orice adolescent; însă poate să nu mai mănînce. Nimic pe această lume n-ar putea-o determina să se hrănească.

Supunerea liber consimţită

Faptul că eşti dispus să cedezi de bunăvoie nu semnalează un defect de caracter, ci e semn de sănătate. Persoana al cărei termometru interior arată valori scăzute pe scala codependenței se foloseşte de voință, dar nu simte nevoia să domine.

Această disponibilitate se poate manifesta în orice tip de relație. La locul de muncă, de pildă, şeful împarte sarcinile subordonaților lui, fiindeă nu simte nevoia să se ocupe el de toate. El ştie cum să delege responsabilitățile. Acasă, cînd copiii îşi vîră năsucul în bucătărie, mama îi lasă să facă dezordine şi chiar să-i mai strice mîncarea pentru ca să se obişnuiască cu gătitul. Dacă nepoțelul vrea să spele maşina bunicului, el închide ochii la dîrele de murdărie care rămîn, pentru că ştie că micuțul spălător şi-a făcut treaba cum a ştiut el mai bine.

De obicei, într-o căsnicie, soțul este cel care are mai multă forță fizică. El o poate folosi pentru a-şi obliga soția şi copiii să i se supună. Poate, dar n-o face. Soția poate să-l priveze de drepturile maritale pentru a-l constrînge să cedeze într-o anumită chestiune sau poate să trîntească uşa dormitorului într-o criză de furie. Poate, dar n-o face.

Pentru creştini, Iisus este exemplul desăvîrşit de supunere liber consimțită, pentru că El a demonstrat în repetate rînduri puterea pe care o are asupra oamenilor şi a naturii. Demoni, boli, furtuni, toate I s-au supus. Zece mii de îngeri I-ar fi sărit în ajutor cînd agoniza pe cruce. Dar El s-a supus. Această Ființă atotputernică S-a supus cu umilință pentru a împlini voia Domnului.

TEAMA DE ABANDON SAU ÎNCREDEREA ÎN DUMNEZEU/FRĂȚIA CREŞTINĂ?

Joe a plecat de acasă, părăsindu-şi soția şi copiii, ca să devină motociclist. Abandon. Mama se plictiseşte de treburile casei, aşa că lasă totul şi-şi ia un apartament şi o slujbă la cîteva mii de kilometri depărtare. Abandon. Marie se simte sufocată de relația ei cu Ralph şi hotărăşte să se întîlnească cu el numai o dată pe săptămînă, nu în fiecare seară. Aici nu-i vorba de abandon. Dar Ralph se simte abandonat, este extrem de codependent.

Pentru persoana codependentă, implicată într-o relație care o absoarbe întru totul, un pas înapoi, făcut din rațiuni normale, spre a crea un pic de spațiu de respirație, este echivalent unui abandon. Orice încercare de a rupe unitatea înseamnă respingere, chiar ... moarte. Curenții subterani ai minții codependentului murmură avertismentul - *Vei pierde prea mult dacă te părăseşte, vei pieri.* Robin Norwood a reformulat fraza într-o formă extrem de pertinentă: „Terifiat de ideea abandonului, vei face totul pentru ca relația să nu se destrame.“

Ideea este parcă şi mai clar rostită de o femeie: „Mi-e atît de teamă să nu-l pierd!“; dar această teamă de abandon îl domină şi pe bărbat în aceeaşi măsură. Într-o zi, a venit la cabinetul nostru Robert Helm. Înalt, solid, cu un corp desăvîrşit datorită excrcițiilor zilnice cu cele mai noi echipamente de bodybuilding, ar fi fost cel mai potrivit exemplu de Uriaş Blajin din poveste, cu diferența că el nu era deloc blajin. Ajunsese la noi fiindeă îşi bătea soția.

Joi am discutat despre căsnicia lor plină de conflicte. „Înțeleg acum că nu mai merge aşa. Nici măcar la început n-a mers. Văd acum de ce zice Edna că nu mai poate suporta. Nici eu nu mai pot. A venit timpul să sfirşim toată povestea.“

Vineri, Edna se mută. „Încerc să mă desprind cumva, să văd altfel lucrurile“, spune ea. „Am nevoie să fiu singură o vreme.”

Simbătă dimineață, Robert ne sună, literalmente sufocat de panică. Bărbatul care vorbea cu atîta hotărîre şi putere despre despărțire nu fusese în stare s-o îndure. Se simțea abandonat.

Din nefericire, însuşi faptul că Robert şi Edna au recurs la tratament dezvăluie simptomele codependenței. În esență, ei ar fi trebuit să se întrebe: „Cum am putea face ca relația noastră să meargă normal?“ În loc de asta, ei aşteaptă de la terapeut ca el să intre în jocul lor nefericit, să cîrpească într-un fel relația existentă, să-i pună niscaiva petice în aşa fel, încît să devină măcar suportabilă. Mesajul nerostit este*: fă orice, numai nu ne cere să ne confruntăm direct cu problemele noastre.* Ei nu vor să reconstruiască, pentru că acest lucru necesită o schimbare foarte dureroasă la început. Ei vor să stabilizeze relația şubredă existentă, căptuşind-o cu un fel de ciment magic.

Încrederea în Dumnezeu / frăția creştină

Desigur, opusul fricii de abandon este încrederea. Cea mai solidă încredere se întemeiază întru Domnul. Numai pe El îl putem crede cînd promite „Nu te voi părăsi niciodată“. Numai în El putem găsi sprijin deplin.

Cu toate acestea, trebuie să credem cumva şi în oameni. Dar cum?

Primul nivel al încrederii se referă la părinți şi tovarăşul de viață. Al doilea, la relațiile periferice. De regulă, stabilitatea acestor niveluri necesită o fundație solidă construită pe încrederea în Dumnezeu.

„Încredere?“ se plîng pacienții noştri. „Vă dați seama ce mi-a făcut soțul (părintele, persoana cea mai importantă din viață)? Cum pot să mai am încredere în cineva, după tot ce mi s-a întîmplat?“

Răspunsul nostru este: „Printr-o abordare indirectă. Crezi în Dumnezeu? Construieşte pe această bază. Restabileşte relațiile periferice. Convinge-te pe tine însuți că poți să crezi în alții. Apelează la un grup de terapie. Acordă-ți timp; încrederea se va reface şi în relațiile tale esențiale.“

Din păcate, pentru persoana codependentă, a cărei întreagă existență își are rădăcinile în celălalt, răspunsul acesta nu este valabil. „Nu înțelegeți. Trebuie să știu dacă să am sau nu încredere în această persoană!“

Încrederea, ca și buna reputație, este atît de ușor de distrus, atît de dificil de regăsit, iar construirea ei este infinit mai grea pentru persoana afectată de sindromul de codependență.

Cea mai frecventă supapă a problemelor codependenței este căsnicia. Fie că sînteți căsătorit sau nu, trebuie să știți unde apar aceste probleme și cum să le faceți față. Să ne ocupăm de aceste chestiuni în capitolul următor.

CAPITOLUL UNSPREZECE

Îmbunătățirea relațiilor

Am menționat în capitolul anterior că opusul dependenței sau codependenței nu e independența. E interdependența. Poate că această idee va deveni mai clară, dacă o ilustrăm printr-un model: roata relațiilor.

ROATA RELAȚIILOR

Cel mai important element al roții este situația care face posibilă fericirea unei căsnicii normale, interdependente. Doi oameni stau unul lîngă altul, aproape, dar avînd suficient spațiu între ei spre a putea face loc lui Dumnezeu. De asemenea, creşterea şi schimbarea benefică au şi ele loc de desfăşurare. La rîndul ei, scala pe care se poate măsura raportul dintre dependență şi independență este în echilibru.

Pe măsură ce ne rotim în direcția acelor de ceasornic, mişcarea ne duce spre nivelurile de independență. Cu cît mergem mai departe, cu atît mai adînc pătrundem în sfera atitudinilor de independență. Mişcarea inversă acelor de ceasornic semnalează o exagerată dependență în cadrul relațiilor. Nici una din aceste direcții nu are o influență pozitivă asupra căsniciei.

În cazul anumitor grupuri, deplasării spre stînga i se conferă valoarea de model pozitiv al căsniciei creştine. Ultima modă în materie de dinamică a afacerilor îl plasează pe directorul executiv în postura de om al cărui principal scop este de a servi atît interesele companiei, cît şi pe ale angajaților. Vom vedea şi care sînt rezultatele acestei deplasări spre stînga.

Prima stație pe ruta inversă acelor de ceasornic poate fi numită simplu „dependență“ sau „o relație de dependență“, întrucît este vorba despre faptul că o anumită persoană începe să se sprijine exclusiv pe alta. Dependența poate fi cauzată de accidente - unul dintre parteneri se îmbolnăveşte grav, sau suferă un accident care-l transformă într-o persoană cu handicap. Cîteodată se ajunge la dependență numai şi numai din lene sau din obişnuință; „lasă că face George“. Se poate totodată ca anumite autorități să influențeze cuplul, afirmînd că soția trebuie să fie supusă, depinzînd de toanele sau de voința soțului ei. Mult mai rar se înlîmplă ca soțul să renunțe la independență în favoarea soției. Dacă adăugăm imaginii precedente dependența de substanțe chimice, cuplul evoluează aproape inevitabil în direcția inversă acelor de ceasornic, pe măsură ce partenerul dependent se sprijină tot mai mult pe celălalt.

Indiferent de impulsul declanşator, indiferent de cît ar fi el de neintenționat sau întîmplător, ambii parteneri sînt supuşi marelui risc de a aluneca spre un nivel inferior, acela al codependenței .

Contracararea tendințelor de intrare în codependență

În legăturile sănătoase, cuplul îşi va găsi drumul înapoi spre punctul de sus. De exemplu, un asociat de la clinica noastră a suferit un atac de cord şi a căzut la pat pentru mai multe luni. Ron a ajuns să depindă de soția lui, care a preluat numeroase activități sau funcții considerate a fi prerogativele lui încă de la începutul căsniciei. Dintr-o dată, ea a trebuit să administreze finanțele familiei. A dus maşina la reparat! S-a ocupat de instalația de scurgere blocată, pentru că el nu mai putea fizic să stea în poziția din care să ajungă la trapa ce trebuia unsă.

De îndată ce a fost în stare (şi, sincer vorbind, uneori încă înainte de a fi realmente în stare - niciodată nu a stat prea bine cu răbdarea) Ron şi-a reluat activitatea normală puțin cîte puțin. A preluat unele din treburile casnice de care se ocupase numai ea, împărțind astfel munca pe jumătate, chiar dacă „jumătățile“ ce reveneau fiecăruia nu mai erau ca în trecut. Deşi sănătatea lui şubredă l-a împiedicat să refacă relația exact aşa cum fusese înainte, echilibrul general a fost restabilit. Deplasîndu-se voit în sensul acelor de ceasornic ale independenței, fizic, dar şi mental şi afectiv, Ron a readus relația în punctul cel mai important al roții.

Ce se întîmplă în cazul în care dependența se accentuează şi cuplul lunecă în sensul opus acelor de ceasornic, tot mai jos? Partenerul dependent se sprijină tot mai mult pe celălalt. Partenerul „puternic“ începe şi el să se sprijine pe celălalt la modul inconştient. Fiecare are nevoie de celălalt ca suport. Au ajuns în postura de a forma o structură se sprijin de tip „A”, pe care noi am numit-o codependență. Ambii sînt periculos de lipsiți de echilibru.

Relația bazată pe independență

În strădania sa de a scăpa de dependența impusă de mişcarea în sensul invers acelor de ceasornic, mişcarea de emancipare a femeii s-a năpustit în direcția opusă. Deplasarea în sensul acelor de ceasornic implică însă tot atît de multe riscuri ca şi cea în sens contrar .

- „Cumva ne-am îndepărtat ...”
- „Eu sînt eu, el este el şi deodată nu mai există nici un noi.”
- „ Nu ne mai cunoaştem unul pe celălalt. Trăim în lumi separate, care par a nu se suprapune niciodată.”

Pe măsură ce cuplul se deplasează tot mai departe în direcția respectivă, sentimentul de înstrăinare se adînceşte. La o distanță suficient de mare, înstrăinarea se transformă în antagonism şi alienare. Căsnicia nu se îmbogățeşte, nu creşte defel din această diversitate care separă. De obicei, majoritatea diferențelor există de la bun început. Independența a fost atît de supraevaluată, încît diferențele devin scuze, pretexte, chiar arme cu care cei doi se atacă unul pe altul.

Pacienții care examinează roata vor conchide. „Da, înțeleg. Ăştia sîntem noi. Da.“ Dar ei sînt adesea şocați să vadă ce se petrece în partea inferioară a roții, la extrema opusă echilibrului normal. Atît codependență cît şi independența greşită pot sfîrşi într-o codependență malignă. Într-o codependență cu evoluție galopantă.

Bietul nostru cuplu, înstrăinat şi nesigur, se găseşte acum la o răscruce de drumuri. Şi, cu toate acestea, cei doi sînt inexorabil legați. Liniile vieților lor se răsucesc, se întrețes, poate chiar se acoperă unele pe altele, dar nu se ating cu adevărat niciodată. Există antagonisme copleşitoare. Este un sentiment puternic de captivitate. Dar, mai ales, în acest moment iese la suprafață multă, multă mînie. Întotdeauna.

Deplasarea simultană în ambele direcții

Roata ilustrează în special cum funcționează simultan codependență şi independența. Un exemplu excelent este cel reprezentat de dependența de muncă, şi un caz clasic este Tom Chambers. El este agent imobiliar, o slujbă nu tocmai uşoară nici în cele mai bune circumstanțe. În perioada de apogeu a bolii lui, ți-ar fi arătat orice casă voiai să vezi, la orice oră din zi şi din noapte. Dacă preferai să tratezi afacerea în timpul prînzului, şi-ar fi scos cartea de credit şi te-ar fi invitat la masă. Dacă aveai timp să te întîlneşti cu el numai dimineața, ar fi încheiat afacerea la micul dejun. În

timpul săptămînii, la sfîrşit de săptămînă, el era tot timpul gata să facă afaceri. Al doilea BMW al familiei l-a plătit cu bani gheață.

În tot acest timp, Judith şi-a asumat o cantitate disproporționată de treburi casnice, care la urma urmei erau la fel de bine şi responsabilitatea lui, cum ar fi timpul petrecut cu copiii. Ea se ocupa de toate chestiunile mărunte şi obositoare legate de casă, întreținerea maşinii, tot ceea ce privea modul lor de viață. El n-ar fi reuşit să dea atîta timp şi energie muncii dacă ea n-ar fi preluat toate celelalte probleme ale vieții lui - totul, de la mersul la spălătorie pînă la verificarea facturilor să nu cumva să rămînă vreuna neplătită. Ea scria şi bilețele de mulțumire pentru părinții lui cînd îi trimiteau cadouri. Cu toate acestea, era extrem de dependentă de el în ceea ce priveşte banii şi poziția socială de care se bucura. Cei doi erau complet dependenți unul de celălalt.

După un timp, au început să ducă fiecare o viață aproape complet separată. El nu mai făcea parte din lumea ei gospodărească. Iar ea cu siguranță că n-avea ce căuta în lumea afacerilor lui. Pe cît de dependenți erau unul de altul în anumite privințe, pe atît de puțin se suprapuneau sferele lor de existență. Pe măsură ce toți ceilalți factori se aglomerau în viețile lor, s-au îndepărtat tot mai mult, fiind incapabili afectiv de a mai fi alături unul de celălalt. În special Judith simțea o furie puternică din cauza faptului că Tom o neglija şi se îndepărtase afectiv de ea. Distanțarea şi alienarea au degenerat în ostilitate deschisă. Ostilitatea şi furia au generat certuri gălăgioase şi învinuiri reciproce.

Tom şi Judith coborîseră simultan pe ambele fațete ale roții relațiilor, ceea ce este tipic pentru cuplurile în care unul sau ambii parteneri suferă de o dependență oarecare.

Nu întotdeauna cuplurile alunecă evident spre partea inferioară a roții. Partenerii se pot deplasa în sensul acelor de ceasornic pentru a sfîrşi în cele din urmă prin a se desprinde de roata comună, pierzîndu-se în propriul lor univers. Legătura se rupe. Sau pot găsi un fel de echilibru chiar şi aşa, suspendați fiind, trăind fiecare viața lui într-o disperare tăcută, încercînd să supraviețuiască într-un fel pînă la moarte.

Ce dramă!

Cînd predomină independența

Bunicul lui Elizabeth Metrano, fiu de țăran din Italia, a crescut într-o mahala nenorocită din New Jersey. N-avea decît opt clase, dar a reuşit să agonisească o avere de mai multe milioane de dolari şi să se reîntoarcă de la New York, într-unul din cartierele selecte din New Jersey. Beth i-a moştenit judecata sănătoasă şi ambiția. Cu treizecişinouă de mătuşi şi unchi şi cincizecişitrei de verişori, reuniunile familiei ei - orchestrate anual de unchiul Joe Taglioni şi pentru care închiriau de obicei terenurile sindicatului local - păreau războaie fericite între găşti. Fetei îi place gălăgia, agitația şi să fie o mulțime de oameni în jur.

Caleb Johansen a călărit pentru prima oară singur la vîrsta de un an şi zece luni. Crescut la o fermă din Montana, ideea lui despre paradis este un cal bun sub şaua favorită, un orizont deschis şi senin, mărginit cu infinitul. Cînd Caleb spune „Doamne, ce de lume!" înțelegi exact ce vrea să spună.

Pe cînd studiau la Universitatea Metodistă din Sud, Beth şi J. Caleb s-au întîlnit şi s-au căsătorit. Prietenii lor au spus că nu va dura. „Se întîlneşte Cerul cu Pămîntul? Să fim serioşi!" Ambiția lui Beth şi bunul simț al lui Caleb i-a ajutat să-şi construiască o viață de bunăstare. Au o casă foarte frumoasă în Highland Park şi un loc de vacanță în Grapeville, lîngă baraj. Beth lucrează în calitate de consilier pe lîngă comitetul şcolii din Highland Park. Caleb prezidează un club care oferă o gamă largă de servicii. S-au implicat foarte mult în viața bisericii lor. Participă la activități dedicate tinerilor din oraş, obişnuind să adune cam o duzină de copii la Grapeville pentru un sfîrşit de săptămînă de distracții cu cai şi bărcuțe. Dar s-au înstrăinat.

Din cauza convingerilor lor religioase, nu iau în discuție divorțul. Cu toate acestea, căsnicia lor se destramă în cuvinte pline de venin şi o înfruntare zilnică a voințelor. Aveau nevoie de ajutor şi au avut bunul simț să-l caute cît de repede.

„Ideea ei despre o călătorie liniştită este ceva gen *Lawrence al Arabiei*, cinci sute de călăreți zgomotoşi galopînd de-a lungul deşertului".

„Ideea lui despre somnul de duminică dimineața e să sari din pat la şapte."

„Plătim o sută de dolari pe lună telefonul, numai pentru că ea vorbeşte cu toate rudele de pe Coasta de Est."

„Cel puțin eu vorbesc. El, nu. Deloc."

„Problemele ei sînt pe primul loc, orice s-ar întîmpla."

„Problemele lui sînt pe primul loc, orice s-ar întîmpla. Mănîncă de trei ori pe săptămînă în sufragerie", se înfurie Beth. „În restul timpului, e pe undeva pe afară făcînd nu ştiu ce. Mă trezesc şi pe la şapte şi jumătate sînt gata să merg la serviciu. Totuşi, el e deja plecat cînd mă scol eu. În singura seară în care stă acasă, eu trebuie să merg la şedința comisiei. Niciodată n-a pus hainele la spălat. Sau să scoată vreuna din uscător."

„Sora mea din Bozeman are trei copii şi o carieră bănoasă. Se descurcă aducîndu-şi de lucru acasă; calculator, modem, fax - e în legătură cutoată lumea. Şi totuşi poate fi mamă şi soție. Deci se poate. Beth nu-i încă mamă, dar e soție; şi acolo unde am crescut eu, soția se ocupă de treburile casei. E literă de lege. Proverbe, capitolul 31."

Imaginează-ți că eşti în scaunul cabinetului, în fața lui Beth şi Caleb. Mai întîi şi întîi, terapeutul trebuie să fie un bun ascultător, atent la toate cuvintele şi nuanțele, şi aşa eşti tu. Vei percepe, deci, un curent subteran de nerăbdare şi agitație. Amîndoi arată cam obosiți. Amîndoi sînt foarte îngrijiți şi bine îmbrăcați, dar Caleb are un aer neglijent şi lejer în timp ce Beth este crispată şi arată ca un om de afaceri. Vorbirea lui contrastează puternic cu rămăşițele ei de accent nazal din New Jersey. La o privire superficială, ai senzația că prietenii lor au avut dreptate, aceşti doi oameni sînt atît de diferiți, încît însăşi ideea unei legături între ei pare fantezistă.

Acum fă două lucruri. Mai întîi, analizează situația lui Beth şi a lui Caleb folosind ceea ce ştii despre rezervoarele de iubire şi roata relațiilor. Apoi compara situația lor cu a ta. Poate că nu eşti căsătorit. E foarte posibil să nu ştii să călăreşti. Dar toate acestea nu contează. Beth şi Caleb sînt unul pentru celălalt cea mai importantă persoană. Evaluează legătura ta cu cea mai importantă persoană din viața ta, fie aceea cu un părinte, un copil sau cu tovarăşul de viață. Diferențele sînt la fel de revelatoare ca şi asemănările. Examinează-le pe toate.

Ce sfat ai da cuplului Johansen? Cine ar trebui să se schimbe, Beth, Caleb sau amîndoi? În ce fel? Înainte de a continua, opreşte-te cîteva clipe ca să te gîndeşti la posibilele căi de a aduce iarăşi mulţumirea şi liniştea în căsnicia lor.

Deşi nu există nici o rețetă standard, specialiştii clinicii noastre sugerează de obicei o serie de paşi care trebuie urmați de cuplurile cu probleme similare familiei Johansen. Succesiunea lor variază în funcție de tipul problemei, dacă este una de dependență sau de independență, pentru că ideea principală este de a iniția deplasarea în sens opus, de-a lungul roții.

CONTRACARAREA MIŞCĂRII SPRE INDEPENDENȚĂ

Dacă un cuplu trece printr-o perioadă de lunecare periculoasă în sensul acelor de ceasornic, recomandăm următoarele patru etape:

Mai întîi*, cuplul trebuie să se confrunte cu problema respectivă*, adică să recunoască, atît fiecare față de el însuşi, cît şi față de partenerul său, că problema există. Chiar în cazurile mai puțin grave există o tendință discretă spre negare: „Acest lucru se întîmpla atunci cînd eşti căsătorit de aşa mult timp ca şi noi“; „Nu aştepți acelaşi entuziasm ca atunci cînd te-ai căsătorit, nu?“; „Am evoluat fiecare. Sigur că nu mai sîntem aşa apropiați“; „E în regulă. Aşa-i firesc.“

În al doilea rind, *recomandăm trecerea în revistă a modului de folosire a timpului*. Cînd, cum şi care au fost circumstanțele în care aceşti doi oameni au ajuns împreună? De ce nu îşi petrec timpul împreună? E mai bine ca trecerea în revistă să fie pusă pe hîrtie, negru pe alb.

În al treilea rînd - şi ideal - e ca acest pas nu numai să fie încredințat hîrtiei, ci să se desfăşoare în prezența unui martor, medic, preot sau prieten de încredere - *cuplul trebuie să întocmească un nou legămînt*, să facă o nouă înțelegere, promisiune sau contract. Esența noului acord este de a petrece mai mult timp împreună şi de a crea mai multe puncte de convergență pentru a reduce distanța care îi separă în prezent. Această nouă promisiune poate lua orice formă care este eficientă în cazul cuplului respectiv şi poate varia în funcție de cuplu. Pentru a pune în practică noul legămînt, partenerii trebuie întotdeauna să reducă din consumul exterior de timp şi energie.

În al patrulea rînd, încercăm să facem cumva pentru ca *cei doi să-şi dea seama de acțiunile lor.* Ce folos mai are a treia etapă, dacă ceea ce au hotărît se pierde în uitare ca atîtea alte bune intenții. Aici poate fi extrem de utilă implicarea unei a treia persoane. Dacă partenerii continuă să răspundă de faptele lor în față unei persoane de încredere din afară, legămîntul va fi cu siguranță păstrat. Cuplurile care se află în tratament la noi fac adesea evaluări periodice din proprie inițiativă, pentru a vindeca sechelele şi a vedea cît de bine se descurcă.

CONTRACARAREA MIŞCĂRII SPRE CODEPENDENȚĂ

Un cuplu care alunecă în sensul invers acelor de ceasornic, adică spre creşterea dependenței, are nevoie să fie orientat în direcția opusă. Petrecîndu-şi mai mult timp împreună, problema lor se poate agrava, legătura dintre ei poate slăbi şi mai mult.

Pentru ei, recomandăm în primul rînd (ca în cazul fiecărui cuplu) *să admită existența unei probleme*. Recunoaşterea faptului că s-a ajuns la dependență este un proces foarte dificil, în special atunci cînd dependența este inevitabilă, de pildă, în cazuri de boală cronică sau degenerativă. Dar acest lucru trebuie făcut.

Din nou, al doilea pas constă în trecerea în revistă, de data aceasta fiind vorba de o analiză a punctelor în care *limitele sînt depăşite*. Limitele sînt depăşite atunci cînd o persoană îşi asumă o falsă responsabilitate, inutilă sau exagerată. Ele sînt depăşite cînd unul dintre parteneri se agață excesiv de celălalt. Ca să dăm un exemplu foarte simplu, o soție care a suferit un atac cerebral poate avea nevoie de ajutorul soțului ei pentru a-şi trage pantofii în picioare. El îi pune pantofii. Dar atunci cînd îi pune şi ciorapii şî-i încheie ghetele - lucruri pe care le poate face şi singură - el ia asupra lui o sarcină care nu este necesară. Aceeaşi soție poate depăşi limitele sunîndu-şi soțul la serviciu de patru sau de cinci ori pe zi ca să-i spună tot felul de nimicuri.

Cheia succesului se află în restabilirea granițelor, astfel ca dependența să nu se accentueze.

Etapele trei şi patru trebuie notate pe hîrtie. În etapa a treia, fiecare partener *stabileşte limitele pe care le consideră acceptabile* (gradul de interacțiune personală pe care îl doreşte). Înțelegeți că s-ar putea ca celălalt să nu le respecte, totuşi ele trebuie să fie stabilite.

Al patrulea pas este o *listă cu lucrurile la care ambii sînt dispuşi să renunțe*. În esență, e vorba de o declarație care sună cam aşa: „Declar aici toate lucrurile pe care le-am făcut pentru a-ți facilita comportamentul sau a te ajuta şi la care sînt dispus să renunț:... Astfel, voi renunța să mă mai agăț de tine. Iar acestea sînt lucrurile pe care sînt dispus să ți le ofer: ...“

În al cincilea rînd, rugăm *fiecare partener să caute noi căi prin care să se ajute pe sine însuşi*, să-şi întărească simțul răspunderii personale. Observați că nu vorbim numai despre persoana dependentă, ci de ambii parteneri. Acum, declarația sună în felul următor: „Acestea sînt căile prin care îmi voi asuma răspunderea pentru mine însumi, ca tu să nu poți trece de granița pe care o stabilesc eu.“

În final, şi poate că etapa respectivă este cea mai importantă dintre toate, rugăm ambele persoane *să-şi evalueze relația cu atenție, în prezența unor observatori obiectivi din afară* şi să ia în considerare activitățile normale pe care ele *nu* le desfăşoară împreună. Un bărbat care se simte prizonier în căsnicie, care are nevoie de spațiu să respire, poate participa la şedințele unui grup de terapie sau ale unui grup cu interese comune. Poate să se implice mai mult în viața bisericii de care aparține, să stabilească legături de prietenie cu alți bărbați cu aceleaşi preocupări. În acest fel, el nu-şi încalcă legămintele căsniciei şi, dacă aceasta alunecă spre dependență/codependență, activitățile respective vor fi mişcări sănătoase spre un echilibru liniştitor şi profitabil.

Partenerul „dependent“ este de asemenea încurajat să-şi dezvolte interese exterioare căsniciei. Pasul acesta este la fel de important pentru partenerul dependentului, şi chiar mai mult.

Roata relațiilor nu se limitează la căsnicie. Relațiile dintre părinți şi copiii lor adulți, legătura dintre prieteni, poate chiar relațiile la locul de muncă, biserică sau şcoală vor profita mult în urma unei examinări atente.

Un exercițiu de acest fel este extrem de eficient cînd cuplul se află cam la punctul A sau B de pe roată, adică atunci cînd doar încep să alunece spre dependență/independență. în acel moment situația poate fi restabilită fără răsturnări majore.

Ce poți spujne despre tine? Dacă ai descoperit că ai simptome evidente de codependență din ce ai citit pînă aici, o simplă ajustare nu e de ajuns. Dacă, parcurgînd capitolele 3 şi 4, ele te-au făcut să te gîndeşti la lucruri ce nu ştiai că zac în tine, un plasture aplicat peste simptomele de suprafață este, fără îndoială, cel mai rău lucru pe care ți-îl poți face.

Înțelegerea înseamnă primul pas spre vindecare. Pentru a-l cita pe dr. Minirth, nu poți împuşca rațe pînă nu răsare soarele. Înțelegerea mecanismelor relației voastre şi o privire asupra realității maniilor, obsesiilor şi dependențelor vor fi extraordinar de folositoare pe măsură ce vă ocupați de problemele voastre.

Tom şi Judith Chambers tocmai încep urcuşul lung şi greu spre partea cea mai importantă a roții, spre o relație sănătoasă. Amîndoi sînt atît de secați şi osteniți, încît abia de mai au energie să-şi îmbunătățească relația. Povestea lor nu s-a sfirşit încă.

În sfîrşit, în ceea ce priveşte cuplul Johansen, am evaluat situația căsniciei lor ca fiind ori la punctul de pe roata relațiilor care marchează un antagonism extrem, ori periculos de aproape de el. Pentru că ambii erau atît de dornici să-şi refacă mariajul, ei au fost dispuşi să facă sacrificii serioase.

I-am rugat pe fiecare să facă o listă cu toate activitățile care necesită mai mult de cincisprezece minute pe zi. Cînd i-am îndemnat să elimine de pe listă lucrurile care nu reprezintă o prioritate, au ajuns la un impas. Nimic de pe listă nu era superfluu. Fiecare lucru era nu numai important, ci esențial. Din proprie inițiativă au decis să-şi reconsidere prioritățile timp de un an. Beth s-a retras din comisia şcolii timp de un an, iar Caleb a renunțat la preşedinția clubului. Au limitat ieşirile săptămînale cu copiii la două pe lună, rezervîndu-şi un sfîrşit de săptămînă pentru ei — un fel de întîlnire prelungită, de preferință undeva, afară din oraş. Timpul petrecut împreună a devenit unul dintre cele mai binefăcătoare leacuri pentru mariajul lor.

În timpul altor şedințe, ei au ajuns la o înțelegere în ceea ce priveşte orarele de lucru şi treburile casnice. Cel mai important a fost faptul că au trecut în revistă, fiecare, punctele de rezistență şi slăbiciunile celuilalt şi au găsit modalități de a profita de ele, atît acasă, cît şi la biserică. Diferențele dintre ei au devenit astfel o sursă de bogăție şi putere.

Toate aceste decizii şi înțelegeri au avut în esență valoarea de plasture aplicat rănii, dar bandajul respectiv a fost suficient, pentru că rănile superficiale din căsnicia soților Johansen au fost îngrijite înainte să se infecteze şi să se adîncească. în cazul altor cupluri, aceste ajustări de suprafață s-ar putea dovedi insuficiente.

Iubirea a revenit în căsnicia familiei Johansen, întărită de timpul petrecut împreună şi de diferențele sănătoase. Beth şi Caleb plănuiesc deja lista priorităților pe anul următor. Se gîndesc să înființeze o tabără de călărie pentru tinerii cu probjeme. El se va ocupa de cai, ea de partea publicitară şi financiară. Şi vara, în timpul a patru sfîrşituri de săptămînă, tabăra va constitui un refugiu pentru cuplurile cu dificultăți de comunicare.

Participarea cuplurilor va fi strict limitată, pentru a păstra liniştea şi a împiedica înghesuiala. Dar taberele de tineri vor arăta cu siguranță ca scenele din *Lawrence al Arabiei*.

CAPITOLUL DOISPREZECE

Rolurile

Sean McCurdy era teribil de bun de gură, un irlandez get-beget. Născut în Perth Amboy, New Jersey, i s-a spus John, dar el şi-a schimbat oficial numele în varianta celtă în ziua în care a împlinit douăzeci şi unu de ani. Şi-a perfecţionat şi cultivat darul vorbirii toată viaţa. În copilărie, irlandezul cu părul creţ şi roşu a vîndut mai multe reviste, acadele şi articole de papetărie decît oricare alt copil din şcoală. Echipa de fotbal obţinea astfel uniforme, biblioteca cumpăra cărţi, echipa de dezbateri mergea în diferite locuri la concursuri, toate acestea finanţate, în parte, de limbuţia lui sclipitoare. În liceu a vîndut spaţiul publicitar din ziarul şcolii, pe care 1-a transformat, aproape de unul singur, dintr-o foiţă de două pagini, într-o revistă săptămînală de opt pagini, plină de anunţuri fanteziste şi de fotocopii cumpărate pe bani grei.

La numai cîteva zile după aniversarea celor douăzeci şi şapte de ani ai lui, şedea în cabinetul nostru în timp ce soarele Texasului se revărsa pe fereastră. Venise să ceară îndrumare deoarece cariera lui de reprezentant comercial era pe cale să se ducă de rîpă. Ce se întîmplase?

Cînd clătină din cap, coama arămie şi încîlcită străluci în soare. „Sunt atît de frustrat, că nu mai suport. Sunt cel mai bun vînzător pe care-1 veţi vedea vreodată şi nu pot să-mi păstrez o slujbă mai mult de cîteva luni. Maximum şase. Pur şi simplu..., dădu el din mînă, ...se duce de rîpă“. Poate că majoritatea lucrurilor care mi s-au întâmplat au fost din vina mea, dar nu ştiu cum. Oricum, ele continuă să se întâmple.“

„Ce vinzi?“

„Ce este în depozit. Nu şi calculatoare. Nu sînt un cunoscător şi ar trebui să învăţ prea mult, s-ar putea chiar ca persoana care cumpără să ştie mai mult ca mine despre produsul respectiv. Orice altceva. Am vîndut pantofi, maşini vechi şi noi, aparate de preparat mîncarea. De toate. Pînă şi mobilă pentru bebeluşi. Ştiţi, chiar mi-a plăcut să vînd mobilă pentru bebeluşi.“

„Ce s-a întâmplat că ai renunţat la slujba aceea?“

„N-am renunţat. Am fost dat afară. Era departamentul pentru copii al unui mare magazin. Salar minim plus comisioane. Ne ocupam de vânzarea unei linii de pătuţuri pentru copii, jucării, lucruri de genul ăsta produse la scară naţională, dar aveam şi propria noastră linie de producţie. Sigur că banii serioşi veneau de la primele, care costau cam cu o pătrime mai mult. Totuşi, chiar dacă ridici în slavă marfa scumpă, nu îndrăzneşti să o vorbeşti de rău pe cea locală. Vedeţi ce provocare era? Am vîndut 70% din marfă şi venitul din vînzări al departamentului a sărit la 106% în cele patru luni în care am fost angajat acolo.“

„Dar te-au concediat ...”

„Şeful meu direct m-a concediat. Pe lîngă comisioane, mi-a promis un premiu pentru fiecare procent în plus pe lună. În prima lună am început mai încet, pentru că încă mai trebuia să învăţ ceva despre produse. În a doua lună am depăşit procentul şi am primit un cec mic, dar totul a fost în regulă. În a treia lună am fost într-adevăr grozav. Dar n-a venit nici un cec ... Am aşteptat trei săptămîni şi apoi am înaintat o plîngere oficială. Bum! Am zburat.”

„Pe ce motiv?”

„A zis că nu poate lucra cu „cineva cu asemenea probleme de comportament.“

„Ţi-a dat vreo explicaţie pentru întârzierea ceculuí?“

„A zis că a uitat de el. Ce-ar fi putut să spună? Vinzi prea mult şi nu mai vreau să-mi ţin promisiunea?“

„Dar slujba de dinainte?“

„Două luni la o agenţie de maşini din centru. Numai ce am reuşit să promovez mai bine marfa lor.“

„De ce ai plecat?“

„Directorul era tot timpul pe capul meu. Niciodată nu mi-a zis ceva drăguț. Numai comentarii de genul: «De ce a plecat cuplul ăla fără să cumpere?»; «Bătrînului trebuia să-i arăți un model negru, nu unul galben. Tipiilor în vîrstă le plac maşinile negre şi lucioase».“

„Concediat?“

„Am plecat după o ceartă teribilă. Desigur că un vînzător trebuie să facă bani, dar secretul lui - adevăratul secret - e că trebuie să-i pese de oameni. Să-i pese sincer. Clientul tău merită ce-i mai bun şi este un privilegiu să-1 poți ajuta să obțină acel obiect. Directorul ăla nu dădea doi bani pe clienții sau pe marfa lui. Nu puteam să lucrez în acele condiții.“

Nu pot să lucrez în astfel de condiții. Directorul departamentului n-a putut lucra cu o persoană cu asemenea atitudine. Pe măsură ce Sean McCurdy povestea detaliile fişei sale de angajare - treisprezece slujbe în ultimii patru ani - se contura o imagine extrem de colorată.

Modelul de suprafață era uşor de identificat, pentru că era atît de repetitiv şi uniform. Vînzător strălucit şi hăruit, Sean nu avea nici o problemă în a obține o slujbă. După cîteva săptămîni sau luni, şeful îi făcea o mare nedreptate. După inevitabila ceartă, Sean fie că pleca, fie că era concediat, trecînd din slujbă în slujbă.

Tabloul din dosul acestei imagini era, totuşi, cheia vindecării lui Sean. Tatăl lui îşi abandonase soția şi pe Sean cînd el avea patru ani. În întunericul subconştientului lui se acumulase o furie imensă, ascunsă împotriva tatălui şi, prin extensie, împotriva oricărei figuri masculine autoritare. Niciodată nu şi-a dat seama sau nu s-a confruntat cu această mînie.

De fiecare dată, cînd avea un şef, aştepta mult prea mult de la el. Şeful trebuia să fie o figură paternă afectuoasă, perfectă şi absolut corectă. Amintiți-vă de nevoia imensă a persoanelor codependente de a repara trecutul, de a-1 repeta la nesfirşit pînă cînd va putea fi îndreptat. Sigur că şeful / tatăl / figura autorității, om fiind, mai devreme sau mai tîrziu - de obicei, mai devreme - îşi dădea în petec cu ceva. Imaginea ireală de perfecțiune se spulbera, furia lui Sean izbucnea pe dată. Trecutul n-a putut fi îndreptat, rezervorul lui de iubire era încă gol, nevoia de un tată afectuos, perfect, nu era satisfăcută. Era teribil de frustrat şi n-avea nici cea mai mică idee de ce.

Nu era nici o rea intenție în aceste relații surogat. Sean nu ura persoanele respective. El juca doar un rol, pe bîjbîite şi fără să-l înțeleagă .

Sean a trebuit să realizeze, nu numai cu capul, dar şi cu inima, că atunci cînd se angajează, slujba devine ceva mai mult pentru el. În adîncul sufletului său el recrea o puternică dinamică familială, relația tată / fiu.

Sean nu este nicidecum singurul în această situație. Aproape toți facem acelaş lucru respectiv într-o oarecare măsură, dar, ca de obicei, codependentul împinge situația la extrem. Gladys Jordan, pe care am cunoscut-o la începutul cărții, a recreat relația tată/copil în căsnicia ei. Tot aşa a făcut şi John, iar acele fantome ale trecutului le-au amărît căsnicia. Sean a mers şi mai departe. El punea în scenă constant relația tată/fiu pe care a visat-o, dar de care n-a avut parte niciodată. Nu numai că aceste fantasme i-au distrus relațiile de serviciu, dar ele erau inconştient programate să repare trecutul, lucru absolut imposibil.

COMPLEXITATEA RELAȚIILOR INTERPERSONALE

În esență, viețile noastre sînt rețele complexe de relații interpersonale. Codependența distorsionează rețeaua în mod dramatic. Ea poate crea roluri care nu ar trebui să facă parte din viețile noastre şi le poate perverti pe cele esențiale pentru noi.

Aproape la fel ca un dramaturg sau un nuvelist, codependentul construieşte relații complicate, cu totul şi cu totul diferite de realitate, transformînd un patron (în cazul lui Sean) sau un soț (în cazul soților Jordan) sau pe oricine altcineva într-un arhetip patern, considerindu-i pe medici sau pe pastori substituți de părinți, schimbînd un rol cu celălalt în încăperile dosnice şi întunecate ale minții lor.

Luați în considerare numeroasele roluri interpersonale complex întrețesute, pe care le interpretăm în mod evident: părinte / copil (şi aceeaşi persoană poate fi şi una şi alta în acelaşi timp, în funcție de rolul pe care îl joacă față de diferite rude), soț / soție, şef / subordonat, profesor / student, antrenor / atlet, doctor / pacient, cleric / laic, soră / soră, soră / frate, frate /frate - pentru a menționa numai o mică parte din ele, căci înşiruirea noastră nu pomeneşte de pildă contrastul de vîrstă, frate mai mare / frate mai mic, soră mai mare / soră mai mică şi toate combinațiile posibile. Persoana care a crescut într-o familie cu probleme, al cărei „rezervor de iubire" este aproape gol, modifică inconştient aceste roluri complexe, străduindu-se să recreeze dinamica, suferințele, situația din familia în care a crescut, cu persoanele pe care le are la îndemînă în speranța că, de data aceasta, problema va fi rezolvată, durerea alinată, situația îndreptată.

În paranteză fie spus, se pare că nimeni nu suferă mai mult povara de a fi ținta unor asemenea substituiri ca preotul (femeile psiholog, de pildă, sînt la fel de vulnerabile în această privință). Datorită faptului că este un simbol al autorității, un om al lui Dumnezeu (ceea ce, în mintea unora, se poate traduce ca fiind Dumnezeu însuşi), preotul este o țintă vie pentru persoanele codependente, care îl proiectează în rolul de părinte bun sau rău, soț sau orice altceva. Am tratat adesea în clinica noastră slujitori ai Domnului şi nu încetăm să fim uluiți de adevăratele istorii de război povestite de aceşti luptători din primele linii ale frontului.

Preotul primeşte în biroul lui un bărbat sau o femeie care aşteaptă ca el să devină înlocuitorul tovarăşului său de viață (poate chiar în context sexual) sau părintele după care a tînjit. Nevoile acaparatoare ale enoriaşilor plasează o imensă greutate pe umerii pastorului, care se simte adesea sufocat, secat. Dacă profilul personalității lui nu este ferm delimitat - cu alte cuvinte, reprezentarea lui grafică trebuie să fie un cerc bine conturat, distinct -, el s-ar putea simți pur şi simplu devorat, şi pe drept cuvînt.

Peste o oră, un alt enoriaş şade pe scaunul din fața lui, descărcîndu-şi furia oarbă. Preotului îi este dat să audă ce nu face bine, ce-i lipseşte, de ce lumea nu mai vine la biserică sau de ce nu se mai fac donații. Nu numai că omul respectiv descarcă asupra nevinovatului pastor furia şi nemulțumirile personale, ci îşi şi închipuie că-i face acestuia o favoare.

Într-o congregație cu o sută de suflete, hai să spunem că optzeci de enoriaşi sînt sănătoşi şi buni creştini. Restul de douăzeci pot avea probleme afective serioase. Dacă nu se ocupă de ele într-un fel sau altul, ei pot să-1 transforme pe preot într-un erou sau un ticălos, ori chiar în ambele. Preotul trebuie să aibă nu numai o personalitate bine consolidată pentru a aborda spectrul larg de probleme evidente sau mai puțin evidente, ci să înțeleagă şi mecanismele codependenței. Din păcate, puțini dintre preoşi sînt în măsură să identifice şi să abordeze eficient problemele create de codependență.

De asemenea - şi aceasta este una din acele generalizări absolute care pot însemna prea puțin sau nimic - profesiunile care au legătură cu asistența acordată semenilor tind să atragă persoane care au ele însele probleme nerezolvate de codependență. Să presupunem că preotul nostru face parte dintre cei care au auzit cu adevărat chemarea Domnului, dar el poate fi în acelaşi timp supus dinamicii afective a propriei lui codependențe - nevoia de a acorda ajutor, de a rezolva lucrurile, de a fi totul pentru ceilalți. Atunci cînd radarul preotului codependent trimite un impuls spre radarul enoriaşului codependent, ale cărui nevoi afective sînt nesatisfăcute, în special în cazul în care conturul personalității primului nu este bine determinat, apar inevitabil probleme.

Cu mult înainte, psihoterapeuții au realizat forța acestei dinamici. Pacientul era plasat în fața unui zid gol. Psihiatrul stătea în spatele lui, evitînd să se lase privit. Astăzi, psihologii intră de obicei într-o relație mult mai apropiată cu pacienții lor, însă nu evită să se protejeze: şedințele sînt fixate între anumite ore, au loc într-un mediu controlat de terapeut. Spre deosebire de aceştia, preoții nu se bucură de o asemenea protecție. Enoriaşii îi solicită la orice oră din zi şi din noapte, în orice situație, crescînd astfel riscul de a apărea probleme.

EFECTELE CODEPENDENȚEI ASUPRA ROLURILOR JUCATE ÎN FAMILIE

Relațiile interpersonale menționate anterior sînt numai o schiță vagă a imaginii reale. Psihologii au ajuns să identifice anumite stereotipuri comportamentale sau roluri pe care oamenii şi le asumă în cadrul familiei. Pînă la un punct, rolurile - eroul, țapul ispăşitor, copilul uitat, mascota, complicele - apar în orice familie. În cazul persoanelor provenite din familii cu probleme, rolul interpretat devine un mecanism de supraviețuire, un mijloc de a se descurca în viață cu un minimum de suferință. Rolurile se transformă în modele inconştiente şi rigide de comportament, uşor de identificat de cei din afara familiei, invizibile însă pentru membrii acesteia.

Rolurile au fost mai întîi identificate în familiile de alcoolici. De atunci, s-a stabilit prezența lor în aproape toate celelalte tipuri de familii cu probleme. Deoarece persoanele codependente modifică inconştient aceste roluri, ele apar şi în relațiile adultului. Dacă rolurile funcționaseră satisfăcător ca mecanisme de supraviețuire în familia de proveniență, ele nu mai sînt eficiente la maturitate, cînd toate relațiile interpersonale se schimbă. Dacă rolurile nu sînt modificate, ele pot distruge fericirea şi legătura cu Dumnezeu a persoanelor codependente.

Care sînt aceste roluri? Copilul şi-le asumă foarte repede. Haideți să vedem unul dintre ele:

Eroul

Eroul este descurcărețul, „meşterul repară-tot“. Eroul ajută ca familia cu probleme să meargă înainte şi preia hățurile atunci cînd părinții nu mai sînt în stare să o facă. Eroul se ocupă de rufele murdare, găteşte mîncarea, are grijă de frații mai mici, chiar hrăneşte un părinte handicapat sau bolnav (e şi cazul în care copilul-erou are grijă de un părinte alcoolic). Fie că primeşte sau nu laude şi sprijin din partea familiei lui, în ochii lumii, el este copilul de încredere, matur, conştient şi capabil. Eroul este de obicei, dar nu întotdeauna, copilul mai mare. Emilia Wesley a fost un astfel de copil-erou.

Băiat sau fată, eroul primeşte adesea cele mai mari note la şcoală sau/şi excelează în sport. Parțial, el a substituit relației părinte/copil o legătură profesor/elev. Eroul nu poate rezolva problemele mamei sau ale tatălui, nu poate să-i facă fericiți, dar faptul că îl mulțumeşte pe profesor picură cîțiva stropi în rezervorul lui de iubire. Profesorul citeşte lucrarea aproape perfectă şi-l acoperă elev cu laude. Onoarea şi prestigiul său cresc. Citatul din Evanghelii „Bine, rob bun şi credincios“ este stimulentul său cel mai puternic.

Țapul ispăşitor

Țapul ispăşitor este oaia neagră a familiei. Indiferent ce vorbe dulci aude de pe buzele părinților lui, el ştie în adîncul sufletului că e nedorit în casă. Probabil că nu poate şă-şi articuleze suferința, dar rezervorul lui de iubire rămîne cu desăvârşire gol.

Cineva este cu siguranță de vină, şi copiii, dacă vă reamintiți, sînt imediat gata să atribuie orice anomalie a universului propriei lor greşeli. Țapul ispăşitor merită să fie pedepsit pentru dezordinea pe care o face.

Pe de altă parte, atunci cînd îşi asumă vina, i se acordă şi atenție. Întrebați orice celebritate, va spune că „mai bine presă proastă decît nici un fel de presă".

James Dean a jucat roluri care întruchipează arhetipul țapului ispăşitor. În filmul clasic al anilor cincizeci, *„La răsărit de Eden*", el este fiul turbulent şi nonconformist. Orice lucru bun pe care încearcă să-l facă este interpretat greşit; fiul cel rău este pus în antiteză cu fiul cel bun, care se poartă „impecabil". Iarăşi, în *„Rebel fără Cauză*", spiritul liber cu atitudini nonconformiste este văzut ca un delincvent juvenil de adulții egoişti, insensibili şi puritani. În ambele filme, personajul este prezentat, în esență, ca un suflet neînțeles, dar nu lipsit de farmec. Imaginea nu e departe de realitate.

Mascota

Mascota, deşi tot o oaie neagră, e bine văzută, fiind clovnul familiei. E remarcată pentru că atrage atenția asupra sa. Probleme? Risipeşte-le cu un zîmbet. Durere? Rîzi pe seama ei. Amuză, adu zîmbete pe buzele tuturor, arată un chip fericit. Mascota se află acolo pentru a te face să uiți (şi a uita ea însăşi) pentru cîteva clipe că viața doare îngrozitor. Adesea micuțul surîzător, care face tensiunea suportabilă cu umorul lui zănatec, este mult mai trist pe dinăuntru ca oricare alt membru al familiei.

Cît de faimos este clovnul trist! În operă avem „Paiața". În balet există Petruşca. Unul din cei mai nefericiți actori din vremurile de început ale televiziunii a fost Morton Dovvney. Astăzi, Morton Dovvney junior vorbeşte deschis despre propria lui codependență. Abuzul de alcool sau substanțe chimice şi divorțul sînt foarte frecvent întîlnite la actorii de comedie şi-i afectează pe o bună parte dintre ei. Beryl Mason a noastră nu e un caz aparte printre celebrități.

Copilul uitat

Copilul uitat, singuraticul retras, ar fi un personaj potrivit într-un western clasic sau un roman de dragoste. Dacă eroul iese în evidență excelînd, mascota prostindu-se, iar țapul ispășitor intrînd veşnic în bucluc, acest copil este pur şi simplu invizibil. El pare că nu există. Copila stă singură în camera ei sau se joacă în garaj. Nu spune nimic, nu iese cu nimic în evidență, probabil îi place să citească în liniște. Copilul uitat este drăguț. E consecvent, şi se încăpățînează să fie drăguț, insuportabil de drăguț.

Bine, poate că nu-i prea amuzant să ai un țap ispăşitor în familie, dar celelalte personaje nu sînt normale? Ce poate fi rău în cazul unui copil care ia numai zece sau al unei fetițe drăgălaşe, şi chiar în cazul unui mic clovn, la urma urmei? Problema nu este modelul de comportament în sine, ci lipsa de personalitate. Dacă cei care manifestă aceste comportamente ar fi reprezentați sub forma unor cercuri, ele ar fi în cel mai bun caz formate din linii punctate. Ceea ce le lipseşte este un sentiment al identității de sine, personalitatea în esență. Ei nu prea ştiu cu adevărat ce vor de fia viață. Şi, în adîncul sufletului lor, acești copii (sau adulți) încîntători şi plăcuți sînt extrem de nefericiți. Şi, pe măsură ce îmbătrînesc, nefericirea lor nu scade.

Rolurile eroului, mascotei, țapului ispăşitor şi al copilului uitat trec de la o persoană la alta, pe măsură ce se modifică situația din familie. În cazul copiilor unici, aceştia pot să-şi asume diferite roluri în momente diferite. Louise, tînăra anorexică trimisă la clinica noastră de îndrumătoarea ei, juca două roluri. A fost eroină la şcoală şi totodată veghea ca familia ei să nu se destrame. Cînd a plecat la şcoala de asistente medicale, a devenit țap ispăşitor, mama ei reproşîndu-i că şi-a abandonat datoria principală față de familie.

SCHIMBAREA ROLURILOR ÎN FAMILIILE CU PROBLEME

Multe alte roluri apar în familiile cu probleme şi ele diferă de cele descrise anterior în diferite privințe. Rolurile de mai sus, care apar într-o oarecare măsură în fiecare familie, sînt amplificate de persoanele codependente. Cele despre care vom vorbi sînt generate tocmai de codependență. De obicei, fiecare membru al familiei îşi asumă diferite roluri în diferite momente, în funcție de context.

Complicele

Dacă nu ar fi aceste persoane, problemele familiei nu s-ar putea perpetua. Tragedia este că ele nu-şi pot da seama de acest lucru. Fiecare membru al unei familii cu probleme joacă rolul de complice într-o oarecare măsură. El a fost identificat mai întîi în familiile în care un partener „normal“ era căsătorit cu un alcoolic. Pentru a exemplifica, să spunem că tata este alcoolic, iar mama nu. Ea ține familia laolaltă - mama eroină, martiră. (Amintiți-vă că acelaşi lucru este valabil în cazul în care mama e dependentă şi tatăl „curat“ sau dacă ambii sînt dependenți într-o oarecare măsură; şi că dependența nu se referă neapărat la alcool - stupefiante, obsesia de a munci, crizele repetate de mînie, rigorismul religios şi altele - orice dependență putînd fi echivalată cu „alcoolismul“ din exemplul nostru).

Cum poate hărțuita, împovărată mamă să favorizeze viciul tatălui, cînd băutura pare a fi izvorul tuturor nenorocirilor ei şi cînd îl imploră în gura mare să înceteze? În multe feluri, în multe feluri de care ea nici nu-şi dă seama.

Ea păstrează secretul asupra faptului că el bea şi cere şi ajutorul copiilor pentru a se feri de ochii lumii. Astfel, el nu trebuie să facă față oprobriului public din cauza comportamentului lui. „Rufele murdare se spală în familie.“, „Ulcioarele mici au torți mari, dar voi trebuie să vă țineți gura!“, „Nu-i aşa de rău cum pare.“, „Nu fiți îngrijorați!“, „Dacă îşi vîră nasul doamna X, răspundeți-i că mama a zis că nu-i treaba ei.“

ÎI minte pe şeful lui cînd lipseşte de la serviciu, pretinzînd că este bolnav. Îl scoate din tot felul de buclucuri şi cîteodată chiar din închisoare. Curăță după el, atît în sens propriu, cît şi figurat, ascunzînd mizeria pe care o face mereu.

Copiii devin la rîndul lor complici, indiferent de ce alte roluri mai joacă în familia respectivă. În inocența lor, ei cred că ceea ce se întîmplă în familie are oarecum legătură cu purtarea lor, asumîndu-şi o tot atît de mare responsabilitate şi vinovăție ca şi mama lor. Învață să păstreze tăcerea. Interpretează cu sîrguință rolurile descrise mai sus. *Toate* aceste atitudini favorizează viciul. Adaptîndu-se în toate felurile alcoolicului, ei fac ca acestuia să-i fie mult mai uşor să se complacă în viciu. Copiii nu au altă posibilitate. Această familie este singura pe care o au.

Specialiştii în terapie cred că mama este şi ea în aceeaşi situație. Mai mult ca sigur că ea s-a căsătorit aducînd zestrea propriei codependențe. Ea pornise deja pe drumul respectiv înainte de a-l fi întîlnit pe tata.

Toate aceste persoane codependente, mamă şi copii în egală măsură, devin atît de preocupate şi absorbite de viața şi problemele altei persoane, încît pierd sentimentul independenței, în aceeaşi măsură ca şi membrul disfuncțional al familiei (tatăl alcoolic, în cazul ide față), ei sînt victimele bolii care afectează întreaga familie. Ei favorizează viciul pentru că se simt neputincioşi, deşi ar putea exercita o forță nebănuită în această situație, încetînd să mai acționeze ca nişte complici.

ROLURILE SUPLIMENTARE INTERPRETATE DE COMPLICE

Poate că ați preparat vreodată budinca din mai multe straturi. Să zicem că mai întîi turnați în fiecare vas lichidul cu aromă de struguri şi apoi aşteptați să prindă consistență. Turnați peste el lichidul cu aromă de cireşe şi aşteptați din nou să se întărească. Tot aşa procedați cu budinca de portocale şi cu cea de lămîie. Rezultatul este un deliciu, care-ți ia ochii cu dungile lui colorate.

Rolurile interpretate de persoanele codependente sînt stratificate la fel. Stratul de bază este constituit din rolul esențial, cum ar fi mamă / fiică sau soră / soră. Rolurile de erou etc. formează al doilea strat, deasupra primului, şi ar fi fireşti, dacă nu sînt împinse la extrem, funcționînd ca mecanisme de supraviețuire. Stratul portocaliu, rolul care favorizează viciul, este un produs al codependenței înseşi, iar stratul de lămîie se construieşte pe baza lui. O familie normală va avea numai straturi violet şi roşii.

Rolurile conținute în acest ultim strat reprezintă mecanisme de adaptare instinctivă ale complicelui la situația stresantă şi se schimbă o dată cu modificarea situației.

Conciliatorul

Chiar şi un copil foarte mic poate interpreta rolul conciliatorului. El este cel care îşi asumă funcția de a face ca lucrurile să meargă cumva. Poate amuza şi vindeca astfel rănile făcînd pe măscăriciul. Adesea este eroul. Conciliatorul ştie ce cuvinte să rostească pentru a-i linişti pe frații mai mici, pentru a alina durerea mamei, pentru a-l potoli pe tata. Negociator înnăscut, conciliatorul simte dinainte furtunile care tulbura viața familiei şi încearcă să le domolească. Din cînd în cînd el poate minți cu cele mai bune intenții, pentru a menține fricțiunile din familie la un nivel suportabil.

Martirul

Martirul va plăti orice preț i s-ar cere pentru a îmbunătăți situația familiei. Martirul îşi sacrifică timpul, energia şi fericirea pentru a ține familia laolaltă, pentru a-l determina pe dependent să renunțe la băutură sau la mînie. Ar merge pînă la capătul lumii pe jos pentru a îndrepta situația. „A îndrepta“ înseamnă pentru el „a face ca lucrurile să stea aşa cum doreşte el.“ Va arde pînă la

epuizare sau îşi va pierde mințile, dar unicul lucru pe care nu va reuşi să-l facă este să aducă schimbarea în obiceiurile persoanei dependente.

Salvatorul

El va salva situația, oricare ar fi ea. Salvatorul îşi va lua o a doua slujbă ca să plătească datoriile. Va face rost de bani pentru cauțiune, va angaja un avocat, va plăti chiria copilului înstrăinat, va face toate treburile care rămîn nefăcute.

La o privire superficială, salvatorul şi martirul par a fi una şi aceeaşi persoană. Sunt asemănători în anumite privinţe, dar în altele sînt destul de diferiţi. Martirul face mai mult decît o acţiune de salvare. Starea de spirit a martirului îl îndeamnă să-şi spună: *Sacrificiu! Dă mai mult! Ignoră-te pe tine şi ignoră orice risc.* Salvatorul salvează. Ideea lui fixă este: *Grăbeşte.-te! Rezolvă imediat situaţia! Muşamalizeaz-o. Redu pierderile*.

Persecutorul

Persecutorul spune: „E numai vina ta!“ El dă uşor vina pe toată lumea, numai pe sine nu. Arată fiecărui membru al familiei ce face rău şi dece nu a atins perfecţiunea. Persecutorul nu este o persoană lîngă care îţi face plăcere să stai.

Victima

O, săraca victimă - ea n-a vrut ca lucrurile să se petreacă astfel. Victima ar fi fericită dacă toate astea nu s-ar întîmpla. E sufletul cel mai demn de milă, fiindeă inima ei e atît de bună, încît nu-şi merită soarta. Acest rol nu trebuie confundat cu cel de victimă reală. Adevăratele victime nu se percep ca atare şi nu-şi plîng de milă în felul acesta.

Pentru că aceste patru roluri - stratul de lămîie al budincii - sînt jucate, **toate**, de complcii care favorizează viciul dependentului, una şi aceeaşi persoană le poate interpreta pe toate, mai întîi unul, apoi altul, în funcţie de situaţie. În realitate, tranziţia de la un rol la altul este un proces atît de confuz, încît ne este foarte greu să îi ajutăm pe cei care le joacă.

Irene, soţia unui alcoolic pe nume Walt, a venit la clinica noastră nu pentru, problemele ei, ci pentru ale lui Walt. Următoarele afirmaţii au fost selecţionate din mai multe şedinţe pe care le-am avut împreună. Ca toţi complicii, Irene juca fiecare din rolurile de mai sus, în funcţie de situaţie:

„Dacă Betty nu m-ar fi sunat să-mi spună unde e Walt, el ar mai sta şi acum în cine ştie ce circiumă din centru. A trebuit pur şi simplu să-l culeg de pe străzi ieri seară, de la Wanamaker.“ (Salvator)

„Vă daţi seama ce s-ar fi întîmplat cu copiii, dacă n-aş fi fost eu ca să ţin familia să nu se destrame? La orfelinat. Sora mea precis nu i-ar lua. Mama nu-i înţelege. Nici măcar nu-i vrea prin preajmă, mai ales pe Bill. Totul a rămas pe capul meu.“ (Martir)

„E vina lui Walt, numai a lui. Promite şi iar promite şi apoi trage o duşcă şi pleacă. Şi eu, ca o proastă, continuu să-l cred. S-ar zice că mă iubeşte. Cum poate să-mi facă aşa ceva?“ (Persecutor şi victimă)

„Nu merit asta. Nu vă puteţi imagina ce copilărie amărîtă am avut. De-ar trebui să scape cineva de mizerie, eu sînt aia. Mi-am plătit datoriile, credeţi-mă! De ce întotdeauna eu?“ (Victimă)

„... Deci, a trebuit să merg eu la şcoală şi să vorbesc cu profesorul lui să intervină să nu-l exmatriculeze. E exact ca tatăl lui, caută beleaua cu luminarea. Ar fi la reeducare, dacă nu l-aş ţine eu pe linia de plutire.“ (înapoi la rolul de salvator)

„Nu mai pot suporta. Nu ştiţi în ce tensiune trăiesc tot timpul.“ (Milă pentru biata victimă)

În prezent, biochimiştii sînt capabili să reconstituie nu numai compuşii chimici ai unei proteine complexe, ci şi structura ei fizică. O singură moleculă de proteină complexă are forma unui lanţ lung, răsucit ca o incredibilă reţea de noduri şi bucle, unite ici şi colo la intervale neregulate. În acelaşi mod funcţionează rolurile şi în cadrul relaţiilor disfuncţionale, ca nişte spirale de molecule, pline de meandre şi legate între ele ici şi colo.

Martir, salvator, persecutor, victimă, complice, conciliator, erou, copil uitat, ţap ispăşitor, mascotă, aceste roluri îi ajută pe codependenţi să-şi păstreze familia, şi membrii ei le învaţă foarte bine. Dar rolurile sînt pervertite. Anormale. Cînd sînt interpretate în afara situaţiilor problematice, de pildă la serviciu, la biserică, cu prietenii, ele nu funcţionează. Regulile s-au schimbat, relaţiile diferă, acum sînt implicaţi oameni sănătoşi. Cu toate acestea, membrii familiei care au ajuns să depindă de vechile reguli nu ştiu să joace altfel. Persoanele codependente sînt angajate într-un sistem complet distorsionat de relaţii interpersonale, care nu-i poate ajuta să se descurce în lumea reală.

SALVATORII DE PROFESIE

Gaiy Ellis avea cea mai minunată slujbă de pe lume - paramedic sau asistent pe salvare - şi îi plăcea teribil ce făcea! Apelul telefonie la care a răspuns îi semnala un accident pe şoseaua Mercer. Gary aprinse farurile şi porni sirena în timp ce vorbea cu dispecerul pentru a confirma locul accidentului. Maşina era condusă de subalterna lui, sora Melinda Bennet; Gary se juca doar cu luminile şi cu sirena. Oricum, pc salvarea de care răspundea, Gary se simţea ca un rege. Farurile puternice şi sirena măturau pur şi simplu maşinile din calea lor!

Ajungînd la locul accidentului, au acordat primul ajutor unei femei cu posibile fracturi de coloană şi gît, aplicînd gulerul fix şi scîndura rigidă, necesare în asemenea situaţii, şi folosind cea mai modernă aparatură medicală. Gaiy ştia totul despre ultimele inovaţii în domeniul aparaturii pentru serviciul de urgenţă şi se asigura mereu că şeful său, directorul companiei de ambulanţe, este la curent cu cele mai utile invenţii.

Nu era cel mai mare om de pe lume - cam 1.70 şi vreo 75 de kilograme - dar ştia să folosească un cric. Pînă au sosit pompierii, el şi mititica Melinda demontaseră cealaltă maşină şi-l scoteau deja afară pe şoferul de vîrstă mijlocie.

În cei trei ani de cînd era asistent la urgenţă, Gary acordase ajutor în multe situaţii destul de grave. Putea să-ţi spună poveşti care-ţi făceau pielea de găină. Ştia cînd să urmeze regulile şi cînd să fie inventiv, dar întotdeauna păstrînd măsura. Gary s-a călit pentru a face faţă morţii şi sîngelui, însă a avut şi şansa să se bucure de acea experienţă extraordinară care este aducerea pe lume a unui copil. Dintre cei o sută şaisprezece asistenţi pe ambulanţă din Midwest, el era cel mai bun.

Surprinzător, după doi ani a renunţat la meseria lui. Acelaşi lucru s-a întîmplat cu alţi douăzeci şi opt de asistenţi din regiunea respectivă.

Pentru a combate rata extraordinar de crescută de epuizare în cadrul personalului de la urgenţă, conducerea ministerului sănătăţii a publicat un chestionar cu următoarele întrebări (formulate însă cu mai mult tact): Ce doriţi? Mai puţine ore de muncă? Mai mulţi bani? Mai multă recunoaştere? Ce trebuie să facem ca să vă păstrăm suficient de mult şi să recuperăm cheltuielile făcute pentru pregătirea voastră costisitoare?

Din păcate, răspunsul nu poate fi găsit la suprafaţa reflectată de întrebările chestionarului, oricît de potrivite ar fi fost ele. Cauzele epuizării sînt mult mai profunde.

Există două categorii de oameni care practică meserii ce presupun asistenţă acordată semenilor (medici, poliţişti, clerici, psihiatri şi asistenţi sociali): cei care au vocaţie pentru această muncă şi au auzit vocea Domnului şi a propriei lor conştiinţe şi cei care sînt mînaţi de biciul ascuns al codependenţei. Dacă cei din primul grup clachează, cauzele vor fi găsite în întrebările chestionarului de mai sus, cum ar fi: orare prea încărcate, salariu insuficient, prea multe frustrări faţă de realizări. Dacă vor dispune de un climat de muncă adecvat, membrii primului grup vor rămîne în serviciu ani în şir.

Ultimii, cei motivaţi de codependenţă, vor claca îngrozitor, poate trăgîndu-i şi pe alţii după ei. Credem că motivul are de-a face cu una dintre cele mai puternice forţe în codependenţă, şi anume dinamica salvării. Gary este un salvator.

Impulsurile contradictorii, de a-ţi salva semenii şi a le favoriza viciul în acelaşi timp, pot fi întîlnite în orice situaţie problematică, nu numai în contextul clasic. Iar copiii care cresc într-un astfel de mediu vor fi atraşi ca un magnet de profesiunile în care îşi pot ajuta semenii. Acesta e un lucru bun în sine. Reversul lui neplăcut este că, dovedindu-se nobil şi altruist, salvatorul nu mai trebuie să se gîndească la sine. „Concentrîndu-mi întreaga atenţie asupra celorlalţi, nu trebuie să mă mai gîndesc la mine şi la nevoile mele.“ Dorinţe neîmplinite, negare, suferinţă, pe scurt chestiunile personale neplăcut de abordat sînt astfel adînc îngropate. Din nefericire, rănile nu dispar, ci supurează.

Pe de altă parte, activitatea de salvare satisface şi acea hidos de puternică revenire obsedantă. Situația este similară cu cea a lui Sean, care dorjea să recreeze relația tată/fiu cu şefii lui. Salvatorul recreează ocazie după ocazie pentru a salva cumva familia din care provine, astfel ca totul să iasă bine măcar de data aceasta. Acțiunea de salvare care are loc în prezent poate reuşi de fiecare dată, însă situația pe care persoana respectivă tînjeşte în ascuns s-o îndrepte rămîne neschimbată. Eşec.

În cele din urmă, cînd salvatorul se implică într-o acțiune de salvare, el sau ea se substituie victimei şi se salvează în fapt pe sine de trecut. Asistentul nu numai că pansează victima, ci şi acel copil pierdut din inima lui. Psihiatra nu pune în ordine doar viața acestui pacient simpatic, ci şi propria ei viață, prin transfer. „Autohrănire“, ca să spunem altfel. Nu sună prea normal. Aşa şi este. Nu-i rațional, dar astfel circulă curenții subterani în rîurile ascunse din mintea noastră.

Privind problema din perspectiva rezervoarelor de iubire, salvatorul îşi spune în adîncul sufletului: „Dacă umplu rezervorul tău, cumva se va umple şi al meu.“ Dar nu se întîmplă aşa, rezervorul salvatorului se goleşte şi mai mult. Cînd e vorba de rezervoare pentru iubire, golirea completă este echivalentă cu extincția lor.

În subconştient, salvatorul nu numai că speră ca rezervorul lui să se umple, răul din trecut să se îndrepte şi rănile lui să fie vindecate prin magie, fără a fi examinate, el se aşteaptă la o asemenea evoluție. Desigur, realitatea este departe de a fi aşa. Singurele lucruri pe care le îndreaptă salvatorul sînt cele de la suprafață. Sinele, copilul pierdut rămîne tot aşa. Rănile îngropate supurează. Durerea şi mînia cresc.

Epuizare.

„Slujba asta nu-i ceea ce-mi trebuie.“

„Dar faci lucruri bune, salvezi vieți. Asta nu te mulțumeşte?“

„Nu. Şi acum mă simt vinovat, pentru că ar trebui să fiu mulţumit, dar nu reuşesc.“ Tocmai de acest lucru nu are nevoie salvatorul care a clacat, durerea autoprovocată a eşecului şi vinovăţiei adăugîndu-se suferinţei ascunse care-l făcuse deja nefericit.

Însă, şi acesta este cel mai important lucru, dacă persoana respectivă nu se ocupă de problemele create de codependenţă, dacă rănile nu sînt deschise şi curăţate, ea va fi condamnată să retrăiască mereu sentimentul eşecului. Epuizarea persistă şi va marca persoana respectivă, indiferent ce slujbă şi-ar lua în viitor. Hotărîrile superficiale, cum ar fi „Voi face aşa şi aşa pentru a mă linişti“, provoacă doar o uşurare trecătoare. Înainte ca persoana codependentă să realizeze, vechile tipare de comportament sînt înapoi, rotindu-se cu şi mai mare furie de-a lungul spiralei dependenţei: îi salvezi pe alţii ca să te ajuţi pe tine, rana adîncă nu se vindecă, salvezi mai mult. Mai mult. Tot mai mult... Nu. Unica soluţie este să descoperi şi să smulgi problemele din rădăcină.

Nu întîmplător rata divorţurilor în cadrul profesiilor care reclamă asistenţa semenilor, cum ar fi medicina, poliţia, psihologia, este extrem de ridicată. Căsnicia şi mulţumirea în viaţa de familie depind tot atît de mult de vindecare ca şi cariera.

Există şi o altă complicaţie. Dacă persoana codependentă este şi obsedată de muncă (şi aşa sînt majoritatea), sănătatea salvatorului suferă la fel de mult, întrucît el o neglijează în aceeaşi măsură în care îşi neglijează nevoile profunde. Lucrătorii surmenaţi nu funcţionează bine în nici un domeniu.

La clinica noastră vedem mulţi asistenţi sociali creştini care se întorc din misiune, din ţară sau din străinătate. Aproape poţi citi suferinţa şi oboseala pe feţele lor. Dar dacă le spunem: „Ascultă. Dacă vrei să-i slujeşti pe alţii, ai mai întîi grijă de tine“, se aprinde subit un beculeţ. *Egoism! Egoism! Egoism! Un bun creştin se lasă pe sine deoparte. Egoismul e un păcat.*

Morala creştină a slujirii aproapelui este pervertită de simptomele codependenţei. „Ajută-i pe alţii“ devine „Nu te ajuta pe tine însuţi, ajută-i numai pe alţii“. „Renunţă la tine“ devine „Renunţă şi la nevoile justificate, obişnuite ale sinelui“. Isus S-a desprins de mulţimile care-i cereau ajutorul pentru a rămînc singur să Se roage Tatălui Său. Cît timp a umblat printre oameni, El a ştiut că, pentru a umple cu iubire rezervoarele celorlalţi, El trebuie să-l umple mai întîi pe al Său. Aşa trebuie să facem cu toţii.

Adesea, oamenii atraşi de profesiunile caritabile din cauza codependenţei devin foarte încrîncenaţi în refuzul lor de a avea grijă de ei înşişi. „Renunţă la tine, slujeşte-i pe alţii“ devine o adevărată obsesie. Găsind suport în modelele noastre culturale, nevoia de a te sacrifica pentru binele altora, cu toate avantajele şi dezavantajele ei, poate să se transforme într-o adevărată obsesie.

Gary Ellis e un alt gen de persoană obsedată de muncă. Orarul lui e stabilit de autorităţi peste capul lui şi serviciul de ambulanţă nu permite ore suplimentare. El lucrează 40 de ore pe săptămînă şi apoi merge acasă. Dar este atît de dependent de rolul de salvator ca asistent, încît slujba a devenit pentru el oobsesie. Citeşte toate revistele de tehnică de specialitate, parcurge toate cataloagele. Nu are nici o altă preocupare, în afara interesului pentru problemele legate de urgenţă.

Gary Ellis este dependent de serviciul de urgenţă. Cînd va claca, şi acest lucru se va întîmpla în curînd, va deveni dependent de altceva. Orice ar fi acel lucru, nu-i va da o satisfacţie mai durabilă decît ceea ce face acum. Viaţa lui se va roti în spirală, aceeaşi poveste în versiuni diferite şi cu fiecare episod în plus, amărăciunea şi dezamăgirea lui vor tăia şi mai adînc, căci amărăciunea este rădăcina ascunsă a extenuării. Dacă e şi creştin, amărăciunea va afecta inevitabil relaţia lui cu Dumnezeu şi cu alţi creştini. Drumul lui spiritual se va înfunda şi el. Epuizarea se răspîndeşte asemenea unui incendiu.

ROLURILE PE CARE LE JOCI TU

Acum, că ştii despre nenumăratele roluri pe care tu şi cei apropiați ție le jucați, opreşte-te cîteva minute pentru a recunoaşte actorii. Cine a fost eroul cît erai tu mic? Unul dintre copii a preluat mai multe roluri? Cînd a avut loc tranziția? Uită-te la familia ta şi la a celor mai buni prieteni ai tăi.

Dacă, din greşeală, ți-ai asumat roluri exagerate, provenite din codependență în relațiile tale personale, ai sărăcit acele relații, pentru că rolurile respective nu sînt cele potrivite. Acest lucru este adevărat mai ales în ceea ce priveşte relația ta cu Dumnezeu. Vom discuta această relație în cele ce urmează.

DUMNEZEU ŞI OCHELARII DE SOARE

Cum diferă relația cu Dumnezeu a unei persoane codependente față de cea a unui om sănătos? Gîndeşte-te, şi foloseşte termenii cu care te-ai familiarizat deja.

John şi Gladys Jordan, Sean McCurdy au avut relații problematice cu tatăl lor. Ei sînt în mare pericol de a transfera aceste sentimente legate de tatăl lor asupra figurii paterne a lui Dumnezeu. Dumnezeu este însă Tatăl perfect. El nu se poate implica în relații nefuncționale; El îşi este suficient Sieşi. Chiar în pofida voinței lor, John, Gladys şi Sean pot să-L perceapă pe Dumnezeu în termeni mult prea omeneşti.

Vă amintiți că Gladys a crescut cu un tată care nu voia sau nu putea s-o asculte. Ea a transferat această situație asupra soțului ei, John, la modul inconştient, în ciuda capacității lui de a o asculta. Dacă, în acelaşi fel, ar atribui inconştient aceeaşi trăsătură de imperfecțiune omenească lui Dumnezeu, puterea ei de a se ruga ar fi serios redusă. Ea ar deveni incapabilă să se bucure şi să preamărească esența plină de iubire a Tatălui divin. Ar putea să cadă de acord cu cei care spun că este imposibil să ajungi la o legătură intimă cu Dumnezeu, şi, în cazul ei, ar avea dreptate. Sentimentul de intimitate o va ocoli, nu din cauza naturii lui Dumnezeu, ci din cauza acelor ochelari de cal pe care i-i pune pe ochi codependența.

Dacă John L-ar concepe pe Dumnezeu ca o figură autoritară şi rigidă, ar putea uita că nici o ființă umană nu ajunge la mîntuire, cîştigînd aprobarea divină prin cine ştie ce metode. John s-ar afla în pericolul de a scăpa esența întregii Evanghelii - mîntuirea prin grație divină. Îndurarea şi harul ar fi cuvinte străine pentru el. Mai mult, deşi s-ar putea pune de acord cu soția lui că o relație apropiată cu Dumnezeu este imposibilă, motivul pentru care el ar crede acest lucru ar fi cu totul altul. Ideile lor despre Dumnezeu se află la poluri opuse. Gladys vede un Dumnezeu îndepărtat şi indiferent, în timp ce John contemplă un polițist divin care-i înregistrează orice greşeală.

Sean este în căutarea tatălui perfect. El L-a găsit în Dumnezeu. Dar îşi va da oare seama de acest lucru? Dacă s-ar întîmpla ceva rău - dacă Sean ar suferi o pierdere ireparabilă sau ar crede că rugăciunile lui nu-şi primesc răspunsul - ar putea să-şi închipuie că Dumnezeu e nedemn de încrederea absolută, aşa cum crede şi despre patronii lui cînd greşesc. Pe scurt, Sean (ca mulți dintre noi) îl poate cîntări pe Dumnezeu cu măsuri greşite şi-I poate găsi o vină. Vedeți cum spărtura din stratul de profunzime a tortului nostru cu patru foi afectează partea superioară, în special stratul al doilea, nivelul relațiilor, care include şi legătura cu Dumnezeu?

Examinează îndeaproape un briliant, un diamant şlefuit (cu cît mai mare este diamantul, cu atît mai transparentă şi mai evidentă aluzia). Observă că fiecare fațetă este tăiată la unghiuri diferite de cele învecinate. Fațetele unei margini par a fi aproape în opoziție directă cu cele de pe marginea cealaltă. Ciobeşte piatra prețioasă şi, mai întîi o fațetă îşi pierde strălucirea, apoi alta şi tot aşa. Există cincizeci şi opt de fațete. Cîteva sclipiri ici şi colo nu ajută la nimic, piatra pare opacă şi ternă, lipsită de lumină. Tot atît de importantă pentru strălucirea pietrei prețioase este ascuțimea unghiului de la baza ei.

Acesta este Dumnezeul Scripturii, un Dumnezeu cu multe fețe. Unele sînt aproape identice, înclinate cam la acelaşi unghi. Alte fețe, luate separat, par a se opune una alteia. „Dumnezeul nostru este un Dumnezeu al iubirii“ pare a fi în antiteză cu „A mea e răzbunarea, zice Domnul“. Poate că una străluceşte mai tare, captîndu-ne atenția o secundă. Apoi, starea noastră se schimbă uşor şi o altă față ne atrage privirea. Deoarece Dumnezeu e infinit mai complex decît briliantul nostru, nici o ființă umană nu poate să-L cuprindă cu adevărat - nici un om nu poate să vadă şi să admire toate fețele Sale.

Din punct de vedere psihologic, este foarte interesant să vezi cum două persoane care citesc același pasaj din Scripturi înțeleg cu totul altceva - fiecare în funcție de propriile lui predispoziții afective - și sfîrșesc prin a avea o noțiune cu totul diferită despre ceea ce au citit. O astfel de diferență în interpretare e absolut firească. Straturile profunde ale psihicului fiecăruia cern informația primită. Dar procesul de selectare din mintea unei persoane provenind dintr-o familie cu probleme - o persoană al cărei rezervor de iubire este aproape gol, o persoană care nutrește o furie ascunsă - a fost pervertit și micșorat. Persoana cu nevoi afective nesatisfăcute *trebuie* să-și rezolve problemele create de codependența înainte de a putea spera să înțeleagă cu adevărat Evanghelia și pe Dumnezeu. Pînă cînd problemele profunde nu sînt rezolvate, tot ceea ce Dumnezeu transmite persoanei respective este supus unor interpretări grosolan de greșite.

Pe scurt, trebuie să te străduiești să-ți vindeci codependența nu numai pentru a-ți îmbunătăți modul de viață, pentru a ajunge la adevărata fericire și a-ți rezolva problemele. Privilegiul cel mai înalt și cea mai înaltă îndatorire a creștinului este să-L audă pe Dumnezeu și să-I răspundă. Persoana codependentă nu poate nici să audă clar și nici să răspundă adecvat. E foarte simplu de înțeles.

Cum funcționează filtrul codependenței? Privește-l ca pe o lentilă care focalizează lumina. Acest procedeu este aplicat în nenumărate domenii, atît în industrie, cît și în viața cotidiană, și una din cele mai frecvente utilizări este fabricarea de ochelari de soare. Vechii ochelari de soare închiși la culoare protejau văzul oprind o parte din lumina care pătrundea prin lentile. Toată lumina, indiferent de unghiul prin care intra în lentile, era filtrată și blocată în aceeași măsură. În contrast, o lentilă de focalizare oprește aproape în totalitate razele care intră printr-un anumit unghi și lasă altele să pătrundă fără să le afecteze deloc. Pe scurt, lentilele care focalizează împiedică lumina să pătrundă, selectînd-o.

Tot așa se întîmplă și cu codependența. Persoanele codependente îl văd pe Dumnezeu ca prin lentile de focalizare. Lamina este oprită să pătrundă aproape în totalitate, cu excepția unui fascicul îngust. Persoanele codependente, cu nevoile lor afective nesatisfăcute și furia profundă neconsumată, legată de experiența lor cu mame și tați pămînteși denaturați, privesc drept la soare/Fiul ca printr-o lentilă ce focalizează și văd numai o porțiune îngustă de realitate.

Toate problemele cauzate de codependența în relațiile dintre oameni se transferă în relația credincios/Dumnezeu. Să luăm ca exemplu fantomele trecutului - acea revenire obsedantă - care au otrăvit viața lui John și Gladys Jordan. Gladys se simte împinsă să recreeze situația din familia ei de proveniență, în parte pentru a o repara, în parte pentru a trăi cu durerea care-i este atît de cunoscută. Dumnezeu este unica Persoană din univers al cărei termometru de codependența arată zero. Dar obsesia care se întoarce mereu are atîta forță, încît Gladys atribuie greșelile tatălui ei lui Dumnezeu. Desigur că ea nu-i spune „greșeală“, toată lumea știe că Dumnezeu este perfect. Dar, în urma analizei făcute de ea, tocmai așa apare. Fantomele trecutului ridică vocea cu atîta putere, încît glasul Dumnezeului Bibliei mai că amuțește. Faptul că Gladys îl vede pe Dumnezeu cu o vedere limitată, omenească sugerează că și această relație este contaminată de codependența.

Apoi, există acea furie ascunsă, neconsumată. Ce simte persoana codependentă față de un părinte abuziv? Teamă și ură față de părintele (părinții) care ar trebui să-l ocrotească și nu o face. Pe de altă parte, o imensă, firească și puternică dragoste de copil față de părinte. Copilul (și mai tîrziu adultul) lucrează cu disperare pentru a repara situația problematică, pentru a schimba sfîrșitul, pentru a cîștiga aprobarea și suportul părintesc. Acea dramatică ambivalență iubire/ură este-adînc îngropată. Dar ea poate erupe în dimensiunea spirituală.

O femeie pe care am tratat-o recent exemplifică foarte bine această situație. Rebeca a venit la noi absolut convinsă că e posedată. Nu am respins ipoteza ei, dar, din ce vedeam și auzeam, n-am dedus nici un semn de prezență demonică. Ceea ce am descoperit în cele din urmă a fost tocmai ambivalența iubire/ură.

Tatăl Rebecăi fusese medic militar, un stomatolog sever și perfecționist. O dată la doi ani familia se muta la altă bază militară, în alt stat, în altă țară. Rebeca n-a ajuns să urmeze niciodată doi ani la rind aceeași școală. Rolul ei era să zîmbească și să spună că asta vrea tata și tot ce vrea el, vrea și familia. Nici ea, nici mama ei n-a avut voie să-și exprime mînia, frustrarea sau suferința dezrădăcinării continue.

Acum, după mai mulți ani, o parte din ea - partea vizibilă - îl iubea pe Dumnezeu-Tatăl. Într-adevăr, Rebeca este o creştină devotată, chiar un exemplu. Dar avea de-a face şi cu partea ei ascunsă, cu resentimentele şi furia neconsumată. Ea a transferat acea latură urîtă a relației dintre ea şi tatăl ei asupra legăturii cu Dumnezeu, tot aşa cum a făcut-o şi cu aspectele referitoare la „iubeşte-ți tatăl". Pentru că nu putea concepe ideea că e mînioasă pe Dumnezeu, a presupus că în sufletul ei trebuie să fi pătruns o forță străină şi malefică.

Conducînd-o prin etapele pe care le vom discuta în capitolul dedicat vindecării, am ajutat-o să facă față resentimentelor ascunse. Ea şi-a dezvăluit şi şi-a vindecat furia. „Demonii" au tăcut.

În concluzie, două lucruri se pot întîmpla în relația codependentului cu Dumnezeu. Mai întîi, datorită filtrului polarizant, el vede şi aude numai o părticică mică din Dumnezeu, nu suficientă, pentru a percepe atît asprimea judecății, cît şi imensitatea îndurării Lui. Şi, mai mult, persoana respectivă nu poate înțelege ce înseamnă *agape,* iubirea necondiționată. În al doilea rînd, ea încearcă inconştient să dezvolte o relație cu El în limitele acelei înțelegeri pervertite şi incomplete ...

Cel mai adesea întîlnim cazuri în care se încearcă să se cîştige aprobarea divină prin anumite comportamente sau tipare de gîndire rigide autoimpuse. Anorexia este semnul unui astfel de comportament. O înțelegere rigidă a modului de a trăi „corect" este altul. Din nefericire, deoarece aceşti oameni nu ajung niciodată să dbțină laudele părinților lor pămînteşti, nu se vor simți niciodată complet acceptați de Tatăl divin. Cel mai bun lucru nu-i de ajuns. Frustrarea înlocuieşte iubirea de Dumnezeu şi mulțumirea.

La clinică tratăm adesea creştini care ştiu foarte multe despre Scripturi. Şedințele de terapie devin adevărate maratoane de confruntări teologice, cu schimburi rapide de citate şi versete. Un caz de acest fel este Edith, o femeie tratată în spitalul nostru, profesoară la o şcoală biblică. Edith a crescut cu un tată violent şi s-a măritat cu un soț violent. Primele săptămîni ale tratamentului au fost ca un concurs-dezbatere. Spuneam: „Ar trebui să fii mai conştientă de îndurarea lui Dumnezeu". Ca un papagal, răspundea imediat cu citatele din Biblie care pun în valoare judecata divină. Înainte şi înapoi, înainte şi înapoi.

Adesea, pentru creştinii care cunosc Biblia foarte bine şi al căror rezervor de iubire merge în gol, a-L găsi pe Dumnezeu nu este o căutare plină de speranță, ci o luptă disperată. în adîncul sufletului, dincolo de controlul rațiunii, aceşti oameni au sentimente foarte neplăcute față de ei înşişi. Cînd sentimentele de nemulțumire de sine şi nimicnicie sapă adînc, cînd oamenii respectivi ajung să simtă că Dumnezeu-Tatăl e lipsit de iubire, neiertător şi inaccesibil, ei pot citi mesajul de speranță al Noului Testament pînă orbesc şi tot rămîn cu ideea că sînt condamnați. Iar şi iar, îi vedem punîndu-se într-o relație cu Dumnezeu în care simt că trebuie să-i cîştige aprobarea printr-un comportament rigid, prin perfecționism, sacrificiu de sine sau chiar violență asupra lor înşişi - indiferent de metoda prin care îşi închipuie că-şi pot dovedi vrednicia în fața Domnului, ei se îndoiesc de ei înşişi în adîncul sufletului.

Iisus a folosit ideea de familie solidă, ocrotită de un părinte iubitor şi grijuliu, cînd a spus: „Cine este omul acela dintre voi care, dacă-i cere fiul său o pîine, să-i dea o piatră? Sau, dacă-i cere un peşte, să-i dea un şarpe? Deci, dacă voi, care sînteți răi, ştiți să dați daruri bune copiilor voştri, cu atît mai mult Tatăl vostru, care este în ceruri, va da lucruri bune celor ce I le cer!" Familia pămîntească devine umbră a familiei cereşti, sub ocrotirea lui Dumnezeu atotştiutor şi atotcuprinzător.

Baza codependenței - setea narcisistă nesatisfăcută - nu este ceva nou sub soare. Cu patru mii de ani în urmă, Cuvîntul lui Dumnezeu i-a avertizat pe părinți de responsabilitățile lor şi continuă să o facă, prin Scripturi. O familie solidă, stabilă, a devenit un canal hotărît de Dumnezeu pentru a primi fericire, viață lungă şi înțelegerea clară a iubirii şi a Tatălui ceresc.

Încă un motiv pentru a-ți rezolva problemele de codependență. Copiii tăi şi copiii copiilor tăi (prin care înțelegem orice copil, biologic sau nu, care este sub influența ta) au nevoie de rezervoare pline de dragoste dacă vrei ca ei să-şi găsească fericirea, să se bucure de dragoste adevărată şi să-L cunoască pe Dumnezeu. Nu le poți satisface nevoile afective atîta timp cit te afli tu însuți în deficit. Scriptura spune că tu eşti cheia viitorului lor.

Nimeni nu-L poate vedea pe Dumnezeu în întreagă nemărginirea Sa. Dar, cînd ajungi să studiezi în amănunțime şi să absorbi mesajul Scripturilor, se conturează imaginea pluridimensională a unui minunat Stăpîn şi Iubit, dincolo de orice înțelegere omenească. El cere, dar şi înțelege. El iubeşte fără greşeală, îndrumă perfect, domneşte absolut. Fiecare om vede adevărul ca într-o oglindă întunecoasă, chiar şi apostolul Pavel. Drama persoanei codependente constă în faptul că ea vede ca într-o oglindă spartă şi foarte întunecoasă, vederea sa fiind diminuată, redusă la o imagine distorsionată, departe de realitate.

„Nu vă mai numesc robi... ci v-am numit prieteni!“ spune Iisus într-un pasaj din Ioan 15:15. Cînd prietenul tău cel mai bun este Dumnezeu, cu siguranță că vrei să-L cunoşti cum nu se poate mai bine.

PARTEA A CINCEA

Cele zece etape ale procesului de însănătoşire

CAPITOLUL TREISPREZECE

Examinarea relațiilor

Avem în față o clădire impresionantă, cu trei etaje, din sticlă şi cărămidă - Clinica Minirth-Meier. Ieşind din umbra parcării subterane, urci cu un ascensor care te duce, bîzîind uşor, în zona recepției. Dacă treci de mulțimea zorită, printre mobilele elegante şi ghivecele mari cu palmieri, presărate ici-colo, te întîmpină zîmbete prietenoase. Cu toate acestea, nu te simți în largul tău.

Ideea de a căuta ajutor specializat - de a fi ajuns pînă acolo, încît să ai nevoie de ajutor specializat - nu îți e tocmai la îndemînă. Deşi rațiunea îți spune că ai nevoie de ajutor, inima şopteşte scîncit că ar trebui să fii în stare să-ți rezolvi singur problemele, fără să mai fie nevoie să-ți speli toate rufele murdare sub ochii unor străini. Te îngrozeşte simplul fapt că cineva care te-a văzut intrînd în clădire ar putea crede (după capul tău) că eşti o făptură fără voință, handicapată afectiv, care a pierdut controlul asupra propriei vieți.

Şi totuşi, rămîi. Frunzăreşti o revistă şi îți imaginezi că eşti în sala de aşteptare a unui stomatolog şi nu într-o clinică de psihiatrie. Rămîi, pentru că viața ta e o ruină. Toate merg prost şi ceea ce se întîmplă în viața ta te face să plăteşti un preț mult prea mare, în sentimente şi emoții. Invariabil, oamenii din jurul tău, cei la care ții cel mai mult, ajung să fie şi ei afectați de această stare de lucruri.

Cum crezi că te-am trata de codependență, dacă ai veni să ne ceri ajutorul? Aici, la clinica Minirth-Meier, aplicăm un tratament în zece etape pentru vindecarea de codependență conceput astfel încît să indice pacienților cum să se confrunte cu chestiunile nerezolvate din copilărie, cu ceea ce noi numim problemele adultului copil, şi, parcurgînd aceste trepte, să se vindece de codependență. Cele zece etape sau trepte nu intenționează sub nici o formă să rivalizeze sau să înlocuiască programele de recuperare în douăsprezece etape ale organizației Alcoolicii Anonimi sau ale altor grupuri de terapie de acest gen. Oricum, ele nu sînt străine de cele douăsprezece trepte menționate anterior, reformulînd principiile care stau la baza lor.

În această ultimă parte vom analiza etapele una cîte una, urmînd succesiv treptele care duc spre tămăduire şi însănătoşire. Ai aflat deja cîte ceva despre unele dintre ele. Ai învățat destul de multe lucruri despre codependență ca să ştii ce important este să înțelegi foarte bine ce se întîmplă cu tine. Acum vom pune totul laolaltă, într-o formă la îndemîna oricui.

Din nou trebuie să te avertizăm că sindromul de codependență nu este o stare constantă, ci o înşirare de stări. Majoritatea oamenilor sînt mai puțin afectați şi ajustările pe care le propune cartea de față sînt suficiente pentru a le asigura vindecarea şi o viață mai fericită şi mai plină. Unii pot fi atît de profund marcați de codependență, încît o simplă carte nu le poate oferi tot ajutorul de care au nevoie. Dacă tiparele codependenței îți controlează complet viața, gîndurile sau sentimentele tale pot deveni de nesuportat la un moment dat. Dacă se întîmplă aşa, nu întîrzia cu nici un chip să cauți ajutor specializat.

De asemenea, dați-ne voie să repetăm din nou avertismentul cu privire la codependență care, exact ca sindromul de dependență care ne-a ajutat s-o identificăm, este o boală cronică şi evolutivă. Cînd ea se manifestă sub forme cum ar fi violența, depresia, tulburările de nutriție şi aşa mai departe, codependență poate deveni fatală pentru viața ta.

Aceste lucruri importante fiind spuse, e timpul să te conducem mai departe, aşa cum o facem de altminteri cu toți pacienții noştri.

TRENULEȚUL GROAZEI „MONTAGNE RUSSE”

Jackrabbit din parcul de distracţii Hershey, zis şi „bunicul tuturor caruselelor din lume”, a încîntat cîteva generaţii, timp de aproape o jumătate de secol. Şi tocmai te-ai urcat în ultimul vagon. El se aliniază în rînd cu celelalte cu o smucitură şi iată că porneşti uşor în josul pantei. Pe măsură ce viteza creşte, începi să te întrebi dacă bara de siguranţă din dreptul taliei va rezista în cazul că ai *într-adevăr* nevoie de ea.

Parcă stai de-un secol atîrnat pe marginea prăpăstiei, dar niciodată nu vei fi suficient de pregătit pentru prima cădere vertiginoasă în gol. Capul o ia înaintea stomacului şi ţipi fără să vrei. Dar, iată că vagonul se clatină în sus şi în jos, iarăşi în sus, şi tot aşa... Suişurile şi coborişurile sînt parcă mai line, cotiturile mai puţin primejdioase. Primul plonjeu sălbatic în gol a rămas departe, în spatele tău, acum cînd vagoanele se îndreaptă lejer spre locul de oprire, clătinîndu-se uşor pentru ultima oară.

Procesul de vindecare va urma întocmai această cale. Pentru că înainte am folosit expresia „adîncire în durere“, haide să vedem despre ce este vorba. Imaginează-ţi că procesul de vindecare este un fel de cădere vertiginoasă în gol, într-o cursă cu montagne russe.

Curba ascendentă indică nivelul cel mai scăzut de durere, cea descendentă arată creşterea ei. Partea inferioară a buclei marchează punctul maxim de solicitare afectivă, cea mai profundă durere.

Există, evident, diferenţe între un trenuleţ al groazei real şi reprezentarea noastră. în aceasta din urmă, persoana care porneşte la drum nu vine de pe creasta colinei (din punctul care indică absenţa oricărei suferinţe), ci dintr-un punct care se află pe curba descendentă. Durerea este deja un factor ce trebuie luat în considerare. Primele cinci etape ale vindecării par a conduce pe un drum greşit, tot mai adîncit şi mai adîncit în suferinţă.

GRAFICUL CELOR ZECE ETAPE ALE PROCESULUI DE ÎNSĂNĂTOŞIRE

NICI O DURERE

DURERE PROFUNDĂ

1. Introspecţie şi descoperire;
2. Istoricul relaţiilor;
3. Combaterea dependenţei;
4. Despărţirea de familie;
5. Descărcarea durerii;
6. Noi percepţii;
7. Noi experienţe;
8. Întoarcerea acasă;
9. Ajutorul din afară;
10. Menţinerea.

În cazul unui trenuleț al groazei real, singura forță exterioară care intervine în mișcare este cea a locomotivei din capul trenulețului. Odată ce ea trage vagoanele pe vîrful primei ridicaturi, în punctul cel mai înalt, gravitația și inerția sînt suficiente pentru a asigura mișcarea în continuare. Cu cît mai mare și mai prăpăstios este primul urcuș; cu atît se produce mai multă energie cinetică pentru restul drumului (de aceea ridicaturile următoare sînt din ce în ce mai joase, pe măsură ce trenulețul pierde energie prin frecare și datorită efortului de a-și asigura înaintarea).

În cazul modelului nostru, prima coborîre vertiginoasă va asigura impulsul și energia necesară pentru urcușul spre vindecare. Vor mai exista obstacole în viitor, dar nici unul nu va fi atît de înalt și, totodată, vei dispune și de echipamentul necesar pentru a urca.

PRIMA ETAPĂ: INTROSPECȚIE ȘI DESCOPERIRE

Şantierele arheologice sînt locuri fascinante. Au trecut vremurile acelea în care cercetătorii răscoleau nisipul încoace şi încolo pînă găseau ceva obiecte de valoare, demne de a fi expuse în muzeele de acasă. În zilele noastre, zona de săpături este divizată, atît pe orizontală, cît şi pe verticală într-o rețea de secțiuni bine determinate. Arheologii folosesc mai degrabă fărașe mici şi pensule fine, nu sape şi lopeți. Site foarte dese separă fărîmele minuscule de ceramică de resturile fără valoare. Fiecare obiect, indiferent de valoarea lui, este identificat în funcție de secțiunea şi stratul din care provine. Peste ani, cercetătorii vor putea şti precis unde şi cum a fost găsită fiecare piesă. Vase sparte, sandale purtate, bucățele de metal, resturile a zeci de mii de ani stau aranjate rînduri-rînduri, umplînd nenumăratele rafturi din depozitele ticsite ale muzeelor.

În această primă etapă, trebuie să organizezi un şantier arheologic pe terenul propriei tale vieți. Într-o mare măsură, ai început deja această muncă în timpul lecturii. Acum a venit vremea să pui deoparte pietrele prețioase găsite în procesul de introspecție şi să cauți şi mai adînc. Acest lucru nu înseamnă că trebuie să scoți neapărat la iveală numai lucrurile spectaculoase, evenimentele dramatice ale vieții tale. Scotoceşte şi după obiectele mărunte, care par nesemnificative acum, dar pot juca un rol determinant în înțelegerea trecutului. Intenționăm să umplem un depozit întreg cu detalii din trecutul, dar şi din prezentul tău, cu toate maniile sau dependențele care-ți marchează viața de acum.

Terapia noastră ajută pacienții să realizeze două lucruri. Unul se referă la elementele de dependență, coercitive sau obsesive în modul de viață prezent. Celălalt constă în problemele legate de copilăria pierdută.

Ei bine, nimănui nu-i place să recunoască faptul că suferă de o manie sau o dependență. Alții manifestă asemenea dereglări, eu nu! Mai bine caută în viața ta de acum acele lucruri sau activități care îți iau o cantitate neobişnuită de timp şi energie. Care sînt lucrurile fără de care nu poți trăi, în sens propriu şi figurat? Televizorul? Slujba? Persoana cea mai importantă din viața ta? Care este lucrul care înseamnă atît de mult pentru tine, încît îți cheltui timp şi bani numai şi numai cu el, excluzînd multe alte preocupări? Foarte important: care este acel lucru din viața ta pe care ai ajuns să-1 faci pe ascuns, furişîndu-te mereu de teamă ca cineva să nu-şi dea seama cît de des îl faci? Excese sexuale? Care sînt criteriile juridice sau morale care stau la baza activităților tale cele mai tainice?

Nu emite judecăți de valoare asupra descoperirilor tale din această etapă, nu pune eticheta „bine/corect“ sau „rău/incorect“ pe nici unul din lucrurile găsite în acest moment. Pur şi simplu, trece-le în revistă. Familiarizează-te cu ele.

Celălalt scop al investigației noastre este legat de problemele copilăriei pierdute. Dacă este nevoie, reciteşte capitolul 3 pentru a-ți reaminti ceea ce cauți. Pierderea unui părinte, prin deces său divorț, indisponibilitatea afectivă a unui părinte, lucruri de acest gen.

La acest nivel, încercăm să îndeplinim simultan două funcții. Examinăm ce se întîmplă în viața ta de acum şi, în acelaşi timp, ce s-a petrecut mai la începutul ei. Dacă ai urma într-adevăr tratamentul, în a doua sau a treia şedință ai fi rugat să-ți descrii copilăria. Te-am întreba despre relația ta cu vecinii şi cu copiii de vîrsta ta, cu părinții şi frații, cu animalul preferat. De ce-ți era groază cînd erai copil şi ce aşteptai cu nerăbdare? Îți poți aminti contexte specifice legate de disciplină, afecțiune, o pierdere sau un cîştig? Ce s-a întîmplat cu tine? -Reciteşte întrebările şi materialul legat de copilăria pierdută din capitolul 4. Rînduieşte fiecare fragment de amintire în ordinea descoperii lui, bucățică cu bucățică.

La sfîrşitul etapei a doua te vom îndemna să-ți spui povestea. Cui? Unui prieten foarte apropiat şi de încredere, unui tovarăş de viață, poate (deşi măi rar, dacă eşti prins în mrejele unei relații de codependență, persoanele respective sînt cu siguranță implicate şi ele). Un grup de terapie este adesea cea mai bună soluție.

Indiferent de persoana căreia îi încredințezi mărturisirile tale, nu uita că cel mai bun ascultător este Dumnezeu. Cu cît Îl implici mai mult în acest proces, mai ales de acum înainte, cu atît mai repede şi mai uşor vei progresa pe calea vindecării. Toate cărțile sau programele concepute pentru a te ajuta pe tine însuți, fie ele laice sau religioase, recunosc puterea tămăduitoare a credinței în Dumnezeu.

Mai întîi, roagă-L să ridice de pe ochii tăi vălul codependenței. Oricare dintre noi neagă sau minimalizează anumite lucruri într-o oarecare măsură, însă, în cazul persoanei codependente, întreaga ei viață afectivă se sprijină pe aceste mecanisme de distorsiune, care îi reduc capacitatea de a se vedea pe sine însuşi, şi numai Dumnezeu poate cu adevărat să-i deschidă ochii. Spune-ți povestea unui prieten sau unui terapeut, dar povesteşte-I-o şi Lui (de fapt, Dumnezeu este cea mai potrivită persoană în fața căreia să-ți repeți povestea dacă simți nevoia să faci acest lucru). Simplul (în aparență) act de a povesti poate să exercite în sine o profundă influență tămăduitoare. Iată de ce:

Modelul clasic de codependență a familiei în care tatăl e alcoolic e din nou cel mai indicat pentru a înțelege situația. Firul roşu ce uneşte toate piesele disparate, care sînt membrii acestei familii, este sentimentul de ruşine. Familia aceasta are un secret scandalos şi jenant. Familia aceasta e diferită de toate celelalte. Familia aceasta se confruntă singură cu întregul potențial al oprobriului public. Indiferent de imaginea ei exterioară (şi toți membrii ei se vor strădui să apară în cea mai bună lumină), ceea ce se petrece în interior nu seamănă deloc cu situația din familiile fericite de la televizor şi nici cu mulțumirea confortabilă de care par a se bucura toți vecinii. Această familie este îngrozitor de ieşită din comun şi neîmpăcată. Şi fiecare membru al ei, întemeiat sau nu, se simte responsabil de această disfuncție. Ruşine.

În parte datorită ruşinii, mai mult ca sigur că un copil care a crescut într-o astfel de familie n-a povestit niciodată nimic, nimănui. Chiar dacă s-a întîmplat ca adultul să povestească unele fragmente din copilăria lui, el a eliminat anumite părți. La urma urmei, niciodată nu i s-a îngăduit copilului să discute pe față subiectul respectiv. Într-adevăr, chiar şi după trecerea unei bune perioade de timp, părinții (sau unul dintre părinți) se pot arăta şocați şi consternați cînd aud povestea rostită cu voce tare.

Însă, atunci cînd copilul îşi adună curajul să spună povestea copilăriei lui unei urechi atente şi prietenoase, se întîmplă numai lucruri bune. Simplul fapt de a povesti creează o breşă în zidul negării, o spărtură în stratul de ruşine. Copilul iese, chiar dacă o secundă, din izolarea şi singurătatea care i-au dominat copilăria. Astfel, povestirea devine un puternic instrument de vindecare, chiar dacă această etapă este numai o mică părticică din procesul complet de însănătoşire.

Aminteşte-ți episodul narat în cartea lui Ioan, capitolul 4, cînd Iisus se întîlneşte cu o femeie la fîntînă. Pe la amiază, o femeie din Samaria vine la fîntîna din Sihar să ia apă. Isus o roagă să-I dea şi Lui să bea. Ea îl întreabă cum de-i cere apă, fiindeă samaritenii şi evreii nu aveau legături între ei. Atunci, El îi oferă apă vie. Din nou femeia vrea să ştie de ce. Iar cînd Isus îi cere să-şi aducă soțul, ea răspunde că nu e căsătorită. Atunci, Isus îi spune: „Bine ai zis că n-ai bărbat. Pentru că cinci bărbați ai avut şi acela pe care-l ai acum nu-ți este bărbat“. Uimită, ea începe să întrebe lucruri ce țin de domeniul spiritual, domeniu la care Iisus se referise tot timpul. Astfel, ea ajunge să-L recunoască drept Mesia şi, în cele din urmă, depune mărturie în față întregului sat că EI este Unsul Domnului, aducînd la El mulți credincioşi.

În ceea ce priveşte acest episod, l-am putea întreba pe pacientul nostru: „Ce s-a întîmplat atunci cînd Iisus i-a arătat că ştie povestea vieții ei? Cum ar putea această revelație în sine să ducă la însănătoşire?“

Rezumînd răspunsurile pacienților, vedem că majoritatea ajung la concluzia că Iisus n-a spus nicidecum: „Am să trec peste ceea ce ai făcut în trecut şi aşa ar trebui să faci şi tu“ sau „Trecutul tău nu contează“ sau „Nu ştiu nimic despre trecutul tău.“ Mai degrabă, El spune: „Ştiu totul despre trecutul tău. Îți ştiu povestea şi te accept aşa cum eşti.“ Ideea este extrem de binefăcătoare pentru persoana codependentă.

Numeroase cărți şi mulți consilieri spirituali sugerează rugăciuni prin care pacientul să comunice cu Dumnezeu, să I se ad reseze sau să-şi exprime gîndurile în fața Lui. Şi noi recomandăm acelaşi lucru, de-a lungul tuturor etapelor procesului de vindecare. Unele persoane care se străduiesc să se vindece găsesc că este folositor pentru ele să-I scrie lui Dumnezeu, nu că s-ar aştepta ca scrisoarea să ajungă la destinație, ci țin mai degrabă un fel de jurnal („Dragă jurnalule, astăzi am fost... „) adresat lui Dumnezeu („Dragă Doamne, astăzi vreau să îți spun că... „). O asemenea succesiune de scrisori sau notițe serveşte mai multor scopuri. Faptul de a-ți aşterne gîndurile pe hîrtie te ajută să vezi literalmente ceea ce-ți trece prin minte. Este, cu siguranță, o formă de rugăciune. Şi te apropie de Dumnezeu, mai ales dacă în ultima vreme te-ai cam îndepărtat de El. Cîndva, în viitor, vei putea privi înapoi ca să vezi cît de departe ai ajuns.

ETAPA A DOUA: ISTORIA / INVENTARUL RELAȚIILOR

Aceste piese valoroase recuperate din trecut nu pot zăcea veşnic într-un depozit oarecare. Ele trebuie selectate şi inventariate. Este un procedeu mecanic, însă de-o importanță covârşitoare. Fiecărei piese i se atribuie un număr de inventar. Fiecare este catalogată, aranjată, împachetată şi pusă în cutie. Unele, o dată împachetate, nu vor mai vedea niciodată lumina zilei. Câteva, puține, pot fi pur şi simplu scoase afară şi îngropate din nou. Majoritatea vor fi însă examinate cu grijă şi atenție de experți. Dintre ele, numai unele se vor dovedi chei esențiale pentru înțelegerea unei culturi de mult apuse.

În această a doua etapă, tu şi pacienții noştri veți fi rugați să întocmiți un istoric sau inventar atent al relațiilor voastre. În special, trebuie să identificați toate persoanele din trecut şi din prezent, care fie că au lăsat o urmă de neşters asupra voastră, dintr-un motiv sau altul, fie au exercitat o influență evidentă asupra vieții voastre.

Membrii unei familii extinse

Deşi pînă acum am presupus că „familie“ înseamnă acel nucleu compus din părinți şi copii (poate cu o eventuală adăugire întîmplătoare, o mătuşa sau un bunic care locuiesc împreună cu familia de bază), realitatea unei „familii“ este ceva mult mai complex. Într-un fel sau altul, fiecare dintre noi stabilim legături şi facem sau nu schimb de hrană afectivă ori spirituală cu toți membrii familiei noastre extinse.

Cu excepția puținilor copii orfani sau abandonați, care au crescut în orfelinate, aproape toți ne-am născut într-o familie restrînsă, un nucleu de părinți şi copii. Relația primordială cu familia în care am crescut se perpetuează la nesfîrşit, într-o anume măsură se poate spune că ducem cu noi acea familie de-a lungul întregii noastre vieți. Adică, păstrăm o legătură cu părinții şi frații noştri toată viața, fie că ei trăiesc sau nu. în termeni tehnici, aceasta este „familia de proveniență”.

Căsătorindu-se, majoritatea adulților întemeiază o nouă familie. Acest grup include un partener de viață şi poate unul sau mai mulți copii. În plus, există familia de la serviciu, compusă din patron(i) şi tovarăşii de muncă, familia de la biserică, o familie obştească incluzînd prieteni, rude şi alți membri ai comunității. Apoi există familia extinsă, formată din rudele prin alianță, mătuşi, unchi, bunici sau jumătate de oraş, ca în cazul lui Beth Metrano Johansen. Pentru ca lucrurile să devină şi mai complicate, unele persoane pot face parte în acelaşi timp din două sau mai multe dintre „familiile“ tale. De exemplu, cumnata îți poate fi şi verişoară.

Dacă suferi de un sindrom grav de codependență, într-un fel sau în altul el va afecta fiecare „familie“ din care faci parte. Va determina apartenența ta la anume grup, sau va afecta relația ta cu diferitele grupuri. Adesea se întîmplă ca cineva să intre în cabinet, spunînd: „Vreau să fac să meargă numai relația asta. Dacă m-aş înțelege mai bine cu soțul / soția / copilul, dacă el / ea s-ar schimba, totul ar fi bine.“ Din păcate niciodată nu se întîmplă aşa. Schimbarea pe care o suferă membrul unei familii se repercutează asupra tuturor. Familia - oricare din ele - trebuie abordată ca o unitate. Cînd

ajutăm un pacient să facă o autoevaluare ne sare în ochi faptul că, dacă îşi scoate capul hidos codependența, se stîrnesc valuri în toate domeniile vieții persoanei respective.

Se poate face analogie cu situația cîrmacilor de pe vasele fluviale din zilele fericite ale tinereții lui Mark Twain. Pilotareă navelor era o profesie prestigioasă şi solicitantă. Nu numai ca pilotul trebuia să cunoască în amănunțime meandrele rîului, dar trebuia să ştie şi ce se întîmplă în adîncul apelor. Unde erau stîncile, bancurile de nisip, curenții care puteau fie să înlesnească înaintarea vasului, fie să-l facă să naufragieze? La fel, tiparele codependenței grave sînt asemenea pericolelor ascunse care-l aşteptau pe cîrmaci la tot pasul. Formațiunile din adîncurile apelor determină direcția şi succesul călătoriei noastre prin viață.

Gîndeşte-te cu cîți oameni ai avut o legătură afectivă. Tiparele codependenței au influențat fiecare din aceste relații. Ca parte a procesului de însănătoşire, ți se va cere să descâlceşti aceste relații, să-i vezi cu ochii minții atît pe cei morți, cît şi pe cei vii şi să te împaci cu fiecare în felul potrivit.

Clinica noastră îi ajută frecvent pe adulții care au fost adoptați în copilărie. Îi sfătuim să se împace atît cu părinții lor adoptivi cît şi cu cei biologici, indiferent dacă îi cunosc sau nu, cu fiecare familie în grija căreia s-au aflat, cu mentorii, profesorii, antrenorii care au exercitat o puternică influență asupra vieții lor - şi lista continuă. E surprinzător cîte familii au aceşti pacienți ai noştri.

Căsniciile, oricît de scurte, duc fiecare la constituirea unei familii foarte importante, o entitate în care s-au investit sentimente puternice.

„A fost o căsnicie îngrozitoare“, se plînge cîte un pacient. „Nici nu vreau să mă gîndesc. În plus, a durat numai şase săptămîni. Am trecut peste ea. Nu puteți spune că a fost ceva important.“

Ba da, sigur că putem. Şi bineînțeles că o şi facem. În acest moment vom trage semnalul de alarmă: „Înapoi. Hai să vorbim despre asta.“

O sarcină principală este de a-i ajuta pe pacienți să realizeze cîte familii au; în trecut sau în prezent, în cîte familii au trăit şi în ce măsură codependența poate afecta fiecare dintre aceste grupuri în parte.

Să vedem cazul lui Marian Walsh, o femeie inteligentă şi atrăgătoare, care a fost victima unui incest. A venit la noi pentru că era pe cale de a fi concediată din nou. Marian e o profesionistă de excepție, mîndria oricărei companii. Cu toate acestea, din cînd în cînd se trezea dată afară. Pe de-o parte, se străduia din greu să-şi păstreze slujba şi să se achite de sarcini cît mai bine. Pe de altă parte, parea că face întotdeauna cîte ceva pentru a-şi sabota poziția. Adesea era vorba de lucruri neintenționate, de care ea nici nu-şi dădea seama. Cînd a venit la noi, presimțea deja că problema este mult mai profundă şi nu se rezumă la chestiuni de competență profesională, pentru că avusese de furcă şi cu „familia“ bisericii de care aparținea. În patru ani, aderase la trei biserici principale şi se dezisese de toate din diferite motive. A pretins că e persecutată, fiindcă divorțase, dar, în realitate, confesiunea ei e extrem de tolerantă în ceea ce priveşte divorțul.

O parte din ceea ce am făcut-o să vadă, a fost faptul că ea nutrea încă resentimente copleşitoare şi o furie imensă împotriva tatălui ei. Aceste sentimente puternice şi negative afectau familia din care provenea, dar şi cea de la serviciu, de la biserică, familia pe care şi-a întemeiat-o. Bisericile la care aderase erau conduse de bărbați. La fiecare slujbă, avea superiori direcți sau indirecți tot bărbați. Şi, de fiecare dată cînd intra într-o „familie“ de muncă dezvolta aceleaşi sentimente amestecate pe care le avea față de familia în care crescuse. În acelaşi timp, ea încerca să-l mulțumească pe tata şi să fie la nivelul aşteptărilor lui, dar se simțea şi rănită de el şi încerca într-un fel să i-o plătească. Şefii au devenit figuri paterne şi fiecare slujbă era însoțită de aceeaşi tensiune afectivă.

Povestea lui Marian nu se aşterne frumos şi lin pe hîrtie. Am lucrat cu ea o perioadă, apoi am trimis-o la o instituție specializată în tratamentul codependenței, mai apropiată de zona în care locuia, pentru că Marian pur şi simplu nu putea să facă față dezastrului din trecutul ei. Pe măsură ce dădea peste tot mai multă durere şi mînie, se prăbuşea vertiginos, într-o cădere violentă şi devastatoare. Încă nu poate face față trecutului. Vor mai trece ani pînă va putea începe să stabilească legături solide în familiile de la serviciu şi biserică. Căsnicie? Încă nu. Nu pentru Marian.

Inventarul relațiilor tale

Concentrează-ți toată atenția asupra relațiilor tale. Atenție: nu-i vorba nicidecum despre „Ei! Asta-i prea stupidă să fie pomenită.“ Din nou, nu trebuie să emiți nici o judecată de valoare, etichetînd un lucru ca bun sau rău, ori înlăturînd arbitrar o amintire ca fiind nesemnificativă sau chiar jenantă. Trebuie să fii minuțios şi detaliat ca şi funcționarul care ia în primire obiectele găsite în săpături, pentru că acest inventar va deveni o piesă esențială în procesul de însănătoşire.

Unii pacienți pot să-şi traseze inventarul în tuşe groase. Spune-le să vorbească despre oamenii care au contat în viața lor şi ei îi vor elimina pe rînd, unul după altul. Importanța relativă a diferitelor legături iese imediat în evidență.

Alții, însă, trebuie să acorde mai multă atenție detaliilor. Astfel, dacă identificăm o problemă mai devreme pe parcursul şedințelor, încercăm un sondaj mai profund, cerem mai multe detalii asupra unei anumite părți din inventar.

De pildă, Jerri Aynes a crescut cu un tată care o molesta fizic. La douăzeci şi nouă de ani cîntărea aproape nouăzeci de kilograme şi avusese legături cu şapte bărbaţi care o maltrataseră. La prima şedinţă a venit cu un ochi vînăt. Chiar înainte de a apela la noi, făcuse unele progrese. În loc să aştepte îndemnuri pentru a intra pe uşă, cum ar fi făcut cu un an înainte, ea ajunsese să recunoască faptul că prietenul ei o bătuse.

Timp de două şedinţe am ascultat povestea ei. La a treia i-am dat o temă scrisă: „Scrie numele de botez ale tuturor bărbaţilor care au contat în viaţa ta. Notează-i în ordine cronologică. În fiecare caz, specifică cum te-a rănit, cum l-ai ajutat şi ce te-a atras la el."

„La toţi?"

„Da. La fiecare dintre ei."

Lui Jerri i-au trebuit două săptămîni pentru a-şi completa lista. Apoi, am luat lista şi, într-o şedinţă-maraton, am vorbit despre fiecare în parte.

„Larry, iubitul meu din liceu, era un dulce. Şi el era supraponderal şi mă simţeam bine lîngă el. Ne făceam lecţiile împreună, ieşeam la o îngheţată. El a fost singurul eaie nu a încercat să mă rănească. Dar a trebuit să se mute. Tatăl lui era militar. I-am pierdut urma, înţelegeţi?"

„N-a fost violent niciodată."

„N-a ridicat niciodată mînă asupra mea. Nici nu ne prea certam."

„Cînd mergeaţi la îngheţată cine plătea?"

„El. Şi o cerea întotdeauna pe cea mai mare."

„Cine profita mai mult de faptul că vă făceaţi temele împreună, tu sau el?"

„El. De aceea l-am pus pe coloana «Cum îl ajutai?». Nu era un elev prea bun şi eu eram de nota zece."

„Vă întîlneaţi pe lîngă orele petrecute pentru teme?"

Jerri a trebuit să se gîndească vreo cîteva minute, scormonind urmele de amintiri din memorie. „Nu, nu prea."

„Ce îţi oferea el din punct de vedere afectiv? Ce făcea el pentru tine, numai şi numai pentru tine?"

S-a îndreptat, încruntîndu-se. „Să fim serioşi. Gîndiţi-vă o clipă. Eu eram fata grasă. Eu nu mă întîlneam cu nimeni şi nu primeam nici o laudă; pe seama mea se făceau numai glume. Larry era dispus să fie văzut cu mine şi mă mulţumeam cu acest lucru. Nu ştiţi ce înseamnă să fii grăsana clasei."

„Îţi aminteşti că săptămîna trecută vorbeam despre violenţă activă şi pasivă? Problemele legate de copilăria pierdută? Le-am abordat din perspectiva relaţiei părinte/copil. Acum, gîndeşte-te la ele din unghiul relaţiei prieten/prietenă."

„Nu înţeleg."

„Larry te-a folosit în avantajul lui, luînd ce-i trebuia şi nedînd nimic în schimb. Chiar atunci cînd îţi oferea o îngheţată, acest lucru nu era în favoarea sănătăţii sau binelui tău. Îţi cumpăra alimente grase, în cantităţi mari, pare că aproape intenţionat, ca şi cum ar fi vrut şă se asigure că vei rămîne la fel de grasă ca el. El nu te-a sprijinit afectiv şi n-a fost acolo cînd ai avut nevoie de el. Acum înţelegi?"

„Violenţă pasivă, nu-i aşa?"

Aşa este.

După cum se întîmplă adesea, această trecere în revistă a listei i-a provocat lui Jerri revelaţii neaşteptate. Modele recurente de comportament şi situaţii au sărit pur şi simplu de pe pagină, nu numai în ochii psihologului, ci şi ai pacientului.

Tatăl lui Dave Johnson era alcoolic. Pentru a suporta situaţia, mama lui lua tranchilizante. De la vîrsta de şase ani fusese bărbatul familiei, preluînd hăţurile atunci cînd mama şi tata nu mai erau în stare de nimic. Acum, la şase ani după ce plecase de acasă, era un om de încredere, absolvent de colegiu şi excelent profesionist, un tînăr arătos cu un păr buclat, blond închis.

Şi avea a patra prietenă serioasă. Celelalte se hotărîseră să nu se căsătorească cu el în cele din urmă. Sue, ultima, tocmai îi respinsese cererea în căsătorie. Ce se întîmpla cu el? De ce nu putea să atragă o fată destul ca să se mărite cu el, astfel încît să se aşeze şi el şi să-şi întemeieze familia pe care o visa?

La început, Dave n-a văzut nici o asemănare între ultimele două femei din viaţa lui, Sue şi Annie. Stătea în faţa biroului psihologului şi studia lista.

„Sue e foarte cultă. Rafinată. A făcut şapte ani de balet.“ Zîmbi. „Ar trebui s-o vedeţi cum se mişcă! Annie, nu-i cine ştie ce cultivată. E un gen sportiv, fără graţie. De fapt, e tipul de sportivă pe care ţi-o imaginezi într-o reclamă de ridicare a greutăţilor. Ar muri de rîs să audă de balet.“

„Aspect fizic?”

„Nici o asemănare în ceea ce priveşte nuanţa pielii, conformaţia corpului, felul de a se mişca.“

„Personalitate!?“

„Sue e rezervată. Liniştită. Nu-i deloc expansivă. Annie pare foarte extravertita, dar pînă la un punct. Te lasă la cîţiva centimetri de suprafaţă, iar dedesubt construieşte un zid. E foarte defensivă în ceea ce priveşte intimitatea gîndurilor ei.“

„Deci, ai putea spune că ambele femei aveau mari dificultăţi în a se deschide celuilalt?“

Dave dădu din cap. „Bună apreciere, da. De fapt, înclin să cred că acesta este unicul aspect comun.“

„Dar altele? Capacitatea de a-şi exprima sentimentele?“

Beculeţul se aprinse. Fiecare femeie cu care Dave avusese de-a face - deşi ele se aflau sub multe aspecte la polul opus – fusese incapabilă de deschidere afectivă. Iată din nou obsesia coercitivă.

Tatăl şi mama lui Dave, dependenţi de alcool şi medicamente, fuseseră indisponibili din punct de vedere afectiv. El a crescut într-un vacuum afectiv pe care, inconştient, îl recrea în fiecare relaţie. Observaţi şi că toate femeile pe care le găsise atrăgătoare aveau propriile lor probleme de codependenţă. Radarul ce-l poartă fiecare persoană codependentă era în plină funcţiune, emiţînd semnale în ambele direcţii.

Poate că tu, cititorule, nu ai la îndemînă un specialist care să te ajute să reflectezi mai bine. Cu toate acestea, un astfel de inventar al relaţiilor poate duce la un înalt grad de autocunoaştere. Pregăteşte-ţi lista şi examineaz-o cu atenţie, încercînd să identifici tiparele repetitive. Dacă poţi avea alături un prieten de încredere, un pastor sau un confident, lista se poate dovedi şi mai folositoare. Dar, mai ales, împărtăşeşte-o lui Dumnezeu în discuţiile tale personale cu El. El îşi aminteşte de aceşti oameni mult mai bine decît tine. El te poate ajuta să înţelegi. Scopul este de a căuta şi a găsi motive recurente în relaţiile tale.

De aceea e atît de importantă identificarea tiparelor. Aşa cum arată şi cazul lui Dave Johnson, revenirile obsedante generate de importante chestiuni afective nerezolvate au ecou în toate relaţiile intime din viaţa ta. Ecoul modelului recurent ne poate duce înapoi spre acele voci ale stafiilor trecutului, care vor deveni astfel vizibile în sfîrşit.

CAPITOLUL PAISPREZECE

Ruperea cercului dependenței

ETAPA A TREIA: CONTROLUL DEPENDENȚEI

Bărbatul ştia că e alcoolic. Recunoştea deschis că bea prea mult. Dar merita oare sacrificiul tratamentului? „Bine, ne-a spus, facem o înțelegere. Vin timp de şase luni. Dacă mă ajutați să aflu de ce beau, atunci mă opresc.“

L-am refuzat. „Ne pare rău. Nu putem începe un tratament pornind dela această premisă. Dacă continui să bei, vei submina şi anula orice pas înainte pe care l-am face împreună.“

Orice manie, obsesie sau dependență majoră duce la o imensă lipsă de concentrare. Este ca un mesaj hipnotic pe care-l auzi timp de douăzeci şi patru de ore pe zi, pentru că dependențele sînt forme de autohipnoză profundă, cam ca un descîntec, dacă vreți, îngînat de trăirile noastre din copilăria pierdută. Persoanei ce suferă de anorexie îi şoptesc: „Nu eşti destul de subțire încă.“ Celui dependent de alcool sau substanțe chimice îi spun: „Eşti un nimic. Mai trage o duşcă sau mai ia o doză.“ Mai întîi trebuie să smulgem pacientul din transa hipnotică şi să spargem astfel cercul de fier al dependenței.

Hipnoză? Da. Amintiți-vă cum făceau frații Marx cînd voiau să hipnotizeze pe cineva - legănau un ceas de buzunar, înainte şi înapoi în fața ochilor subiectului. Se pare că tehnica funcționează şi în cazul rățuştei Daffy, motanului Sylvester şi a iepuraşului Bugs Bunny, care intră în transă tot aşa în filmele de desene animate. Repetiția, mişcarea pendulului induce transa, iar spirala de acum familiară a dependenței are o putere hipnotică ieşită din comun.

De aceea, în timpul tratamentului, pacientul dependent trebuie să se abțină cel puțin temporar de la consumul agentului de dependență sau de la comportamentul obsesiv. Lucrăm bucuros cu persoane care suferă de alcoolism ca parte a complexului lor de codependență, dar insistăm ca ei să se abțină complet de la băutură. Dacă au nevoie de internare şi dezintoxicare, atunci aşa să fie. Am învățat din experiență că, numai cînd dependentul se abține, putem lucra împreună şi să facem progrese. Dacă persoana respectivă persistă în dependența ei, atunci sfîrşim prin a risipi timpul amîndurora.

Din nou trebuie să tragem semnalul de alarmă. Dacă eşti dependent de alcool sau de substanțe chimice - orice fel de substanțe - trebuie să renunți la ele neapărat. Şi, pentru siguranța ta, trebuie să faci acest lucru sub supravegherea medicului.

Abstinența este absolut necesară în orice gen de dependență. Se poate pune capăt tulburărilor de nutriție. Dependența sexuală sau o legătură extraconjugală pot fi întrerupte. Cu toate acestea, auzim adesea asemenea „propuneri“: „dacă reuşiți să-mi refaceți căsătoria şi să-l ajutați pe îngrozitorul meu tovarăş de viață să se schimbe, voi renunța la legătura mea.“

Cînd e vorba de o obsesie coercitivă, cum este abuzul de substanțe chimice, situația este clară, bine conturată. Liniile se estompează cînd problema se referă la o legătură de codependență scandaloasă. Cu toate acestea, o legătură puternic codependență este tot atît de stresantă şi periculoasă ca şi abuzul de substanțe chimice.

CELE ZECE ETAPE ALE PROCESULUI DE ÎNSĂNĂTOŞIRE

1. Introspecţie şi descoperire

Îţi vei investiga trecutul şi prezentul pentru a descoperi adevărul despre tine însuţi.

2. Istoria/inventarul relaţiilor

Vei analiza şi poate îţi vei stabili din nou propriile limite.

3. Controlul dependenţei

Vei începe să preiei controlul asupra dependenţelor sau obsesiilor tale şi vei face primii paşi spre stăpînirea lor.

4. Despărţirea de casă

Vei lăsa în urmă acele lucruri care împiedică vindecarea. S-ar putea să crezi că ai făcut-o cu ani în urmă, dar poate nu este chiar aşa.

5. Manifestarea durerii pentru pierderile suferite

Această etapă este plasată în zona cea mai de jos a curbei graficului, reprezentînd atît abisurile emoţiilor şi sentimentelor tale, cît şi începutul ascensiunii. Ai aceeaşi senzaţie ca atunci cînd îl vezi pe stomatolog că pune jos freza. Ştii că n-a terminat încă, dar mai şti şi că totuşi ce-i mai rău s-a sfîrşit.

6.O nouă percepţie de sine

Vei avea noi perspective asupra propriei persoane şi vei lua noi decizii. Cît de binevenită este această etapă!

7. Noi experienţe

Vei construi o fundaţie din noile experienţe care să susţină deciziile luate recent.

8. Întoarcerea acasă

In această etapă vei reconstrui trecutul într-un anumit sens, dar şi prezentul şi viitorul.

9. Înţelegerea relaţiilor

Cu ajutor din exterior, vei sesiza şi vei evalua noile relaţii personale.

10. .Consecvenţă

Te vei înscrie într-un program de susţinere, care te va ajuta să-ţi păstrezi drumul drept tot restul vieţii.

Vă amintiți de Brad şi Joan, cei cu bicicleta medicală. Anul trecut, Brad a reuşit să se abțină să se mai întîlnească cu Joan timp de trei luni. În perioada respectivă a făcut progrese extraordinare, atît prin terapia individuală, cît şi prin cea de grup. Începuse să-şi dea seama foarte bine de motivele care-l împingeau spre acest comportament şi avansase destul pe drumul spre însănătoşire. Apoi l-a sunat Joan. Ca amețit, s-a întors la ea. Dintr-odată, erau iarăşi împreună, certîndu-se din nou, violenți unul cu celălalt. În timpul următoarelor şase săptămîni, tratamentul s-a oprit, iar fericirea şi starea afectivă ale lui Brad s-au deteriorat pronunțat. A suferit chiar şi fizic.

Vindecarea codependenței nu se limitează la rezolvarea problemelor perechilor căsătorite. Cei care intenționează să-şi întemeieze o familie în viitor, pot să-şi vindece căsnicia înainte chiar de a o contracta. Cuplurile nu vin aproape niciodată la terapie premaritală. Ele aşteaptă ca mariajul lor să devină incontrolabil de violent şi plin de amărăciune, apelînd la terapie numai ca ultimă soluție. Cu toate acestea, în multe cazuri, situația ar putea fi mult îmbunătățită pur şi simplu rupînd răul din rădăcină de la început.

Dacă nu te-ai căsătorit încă, dar presupui că o vei face într-o zi, ia în considerare partea despre căsnicie cu aceeaşi seriozitate ca şi celelalte capitole. Pentru a repara o căsnicie, trebuie să începi prin a te vindeca pe tine însuți. Şi acest lucru se poate întîmpla înainte sau după nuntă. Aşa că, atunci cînd vorbim despre relații în căsnicie, compară informațiile cu propria ta situație, tot aşa cum ai făcut cu restul amănuntelor.

Fiindeă Brad şi Joan nu erau căsătoriți încă, am putut să-i sfătuim să se despartă pentru binele amîndurora. Cînd bărbatul şi femeia sînt soț şi soție, şi mai ales în cazul creştinilor care nu acceptă divorțul din motive dogmatice, lucrurile se complică simțitor.

Evident că sfaturile noastre trebuie să se modeleze după fiecare situație în parte, paşii rigizi sau răspunsurile standard nu ajută la nimic. Noi ne adresăm cuplurilor într-o multitudine de feluri.

„Suntem foarte bucuroşi să lucrăm cu dumneavoastră, dar simțim că sînteți prinşi într-o relație de codependență extrem de periculoasă. Nu iubiți pentru că aşa ați ales, ci din nevoie. Dacă nu vă puteți acorda un timp în care să vă detaşați de toate aceste probleme, să vă opriți o clipă şi să stabiliți limite personale corecte, dependența reciprocă va submina orice progres în terapia noastră. Şi, dacă nu faceți progrese, legătura dumneavoastră riscă să rămînă nesatisfăcătoare, frustrantă şi sterilă afectiv.“

Ce avem în minte cînd sfătuim perechile să-şi „acorde un timp de gîndire“? Ideea este de a rupe spirala dependenței, orice ar fi. În practică, această idee poate lua diferite forme. Obiectivul este de a sugera anumite limite cu ajutorul cărora perechea să-şi stabilească fără ranchiună un spațiu normal în care să poată respira. Fără acest spațiu, ei nu pot să înceapă propria vindecare.

Stabilirea limitelor

În cazurile extreme (de exemplu, dacă Brad şi Joan ar fi fost căsătoriți) în care soțul şi soția sînt literalmente gata să se sfîşie unul pe altul, recomandăm separare temporară. În cazurile periculoase de abuz fizic, acesta este primul pas necesar în mod normal. Niciodată nu sugerăm ca această despărțire este o fază pregătitoare a divorțului. Mai degrabă, este o modalitate de a despărți acele cercuri suprapuse de linii punctate, plasîndu-le la o distanță suficientă unul de celălalt pentru a le ajuta să devină cercuri completei sau aproape complete.

Pe lîngă violența fizică, sindromul de codependență poate aduce şi multă ranchiună. Acuzațiile, învinuirile reciproce pot fi atît de înverşunate, încît trebuie să facem cumva ca cei doi să se mai lase în pace unul pe altul. În acelaşi timp, îndemnăm ambii parteneri să se implice foarte activ şi pe cont propriu în cele zece etape ale identificării şi reparării stratului de bază al tortului nostru. Pentru a atinge acest scop, s-ar putea să trasăm direcții foarte stricte de urmat în timpul terapiei, adesea ca o condiție a terapiei. Aici, din nou, deciziile şi acțiunile noastre trebuie modelate în funcție de fiecare cuplu în parte. De aici încolo, căutăm unele din punctele de interferență în relațiile codependente, care trebuie întrerupte.

În continuare vă propunem o serie de restricții recomandate cuplurilor cu probleme, care nu vor să se despartă. Pe măsură ce vindecarea avansează, cuplul poate trece de la una la alta.

Părăsirea temporară a domiciliului conjugal. Partenerii unui cuplu pe care-l tratăm în prezent s-au dovedit a fi extrem de posesivi şi, în acelaşi timp, înclinaţi spre violenţă verbală. Le-am recomandat să rămînă în propria lor casă, dar să stea un timp separat, astfel încît să se lase în pace unul pe celălalt suficient de mult pentru a începe procesul de vindecare. Însă, invariabil, unul din soţi se apuca să-l urmărească pe celălalt prin casă, cerîndu-i să discute şi să rezolve problemele dintre ei. Numai cînd unul s-a mutat temporar, am început să înregistrăm progrese. Acum sînt din nou capabili să trăiască împreună fără să-şi mai arunce tot timpul reproşuri, dar pentru a ajunge aici a trebuit o muncă imensă.

Întreruperea temporară a relaţiei sexuale. Legătura sexuală reprezintă o forţă puternică. Ea sudează o căsnicie mai mult ca orice. Dar, atunci cînd soţii o folosesc ca mijloc de a obţine concesii sau de a controla situaţia, această forţă poate deveni distructivă. Cîteodată, singura cale pentru a deschide o fereastră spre vindecare este să recomandăm abstinenţa temporară. Implicarea sexuală poate distrage complet atenţia de la adevăratele probleme.

Limitarea timpului petrecut împreună. „Ne înţelegem bine cam o oră, dar apoi începem să ne luăm unul de altul."

„Pot sta cu rudele mele prin alianţă vreo trei zile şi mă înţeleg bine cu ele. Dar în a patra zi, totul se duce de rîpă."

„Nu mi-am dat seama cît de morocănos este pînă cînd n-a trebuit să mergem împreună cu maşina timp de trei zile. N-am mai petrecut niciodată atîta timp numai unul cu celălalt."

Adesea, sfătuim cuplurile în conflict să-şi găsească preocupări exterioare ca mijloc de întrerupere temporară a contactului cu celălalt. Acest lucru este util mai ales în cazul legăturilor de codependenţă în care soţii sînt strîns dependenţi unul de celălalt. Partenerii care se află în situaţia de a se sufoca reciproc sînt îndemnaţi să-şi revadă agenda şi să-şi programeze fiecare zi (inclusiv timpul petrecut împreună) în aşa fel, încît să poată controla relaţia dintre ei. De asemenea, li se poate cere să-şi reprogrameze zilele de lucru pentru a evita contactul atunci cînd sînt amîndoi extenuaţi.

Stabilirea unor limite în ceea ce priveşte violenţa fizică sau verbală. „Dacă se întîmplă lucrul acesta, indiferent de situaţie, partea victimă pleacă imediat." Am recomandat acest lucru atunci cînd un soţ sau alt membru al familiei este în pericol sau ameninţat. De asemenea, sugerăm aceeaşi atitudine cînd partenerul victimă este înclinat să răspundă cu aceeaşi monedă.

Dacă Brad şi Joan ar fi fost căsătoriţi, aceasta ar fi fost o restricţie recomandată pentru a pune capăt violenţelor fizice sau verbale. Amintiţi-vă că spirala dependenţei trebuie ruptă pentru ca procesul de vindecare să poată începe.

Întreruperea posibilităţii de a obliga pe cineva să fie victimă. Cînd un soţ îl învinuieşte, acuză sau/şi îl pedepseşte pe celălalt, cel din urmă este victima. Nu ne interesează acum cine are sau nu dreptate. E vorba de spargerea tiparelor de comportament codependente. Unul din pacienţii noştri, de un rigorism moral excesiv, îi explica tot timpul soţiei cum greşelile ei le strică mariajul. Era foarte greu pentru el să se abţină, tăcînd din gură.

Întreruperea imediată a oricărei legături sau interes extraconjugal. Punct. Sfîrşit. Fără „dacă", „şi" sau „dar".

Întreruperea dependenţei. Este un pas iniţial fundamental în procesul de vindecare individuală. Dar, fiindeă partenerii implicaţi într-o legătură liber consimţită sînt atît de strîns uniţi, acţiunile unuia influenţează profund legătura şi, de aceea, luăm în considerare şi acest aspect.

Dacă tu sau tovarăşul tău de viaţă începeţi tratamentul, putem avea cîteva şedinţe cu amîndoi. Dar, dacă ies la suprafaţă probleme majore de codependenţă, întrerupem şedinţele comune pentru a lucra cu fiecare separat. Mai tîrziu (cîteodată mai devreme, alteori după şase luni) ne vom întîlni din nou împreună cu cuplul, de data aceasta avînd noi perspective, care promit o recoltă bogată.

În cazul lui Brad şi Joan despărţirea era fundamentală. În cazul lui John şi Gladys Jordan, separarea ar fi fost cea mai proastă soluţie, întrucît problema lor era o gravă incapacitate de comunicare. Identificarea şi învingerea acelor fantasme zgomotoase ale trecutului a pavat calea spre însănătoşire. Dar ei au trebuit să înveţe cum să se asculte unul pe celălalt. Acest lucru necesită mult exerciţiu, iar antrenamentul cere apropiere, ocazii multiple de a comunica.

Citiți rubricile de scrisori trimise ziarelor de către cititori şi veți găsi o mulțime de probleme de codependență. O scrisoare obişnuită, de obicei trimisă de o tînără femeie, spune următoarele:

Dragă Ann,

Acum cîteva luni, în timp ce ne certam, prietenul meu m-a lovit. I-a părut rău pe loc şi şi-a cerut scuze imediat. Mi-a promis că n-o să se mai întîmple, dar săptămîna trecută iar m-a lovit. Ann, este un om minunat şi-l iubesc, dar toți îmi spun că ar trebui să mă despart de el. Ce să fac?

Semnat, *Femeia bătută din Biloxi*

Sau, alta:

Dragă Abby,

Soțul meu are o legătură cu secretara lui. Spune că va merge cu mine la un consilier marital, dacă vreau, dar pe mine mă doare sufletul prea tare. Nu eu am fost necredincioasă şi ştiu că el încă se mai întîlneşte cu ea. Aşa că, te rog, nu mă trimite la specialişti ca pe toată lumea. Ce să fac?

Semnat, *Femeia înşelată din Birmingham*

Ce le-ai sfătui pe aceste două doamne? Scrie răspunsul sub forma unei scrisori, pe scurt şi la obiect pe cît posibil, cu amănunte, dacă e necesar.

Evitarea sindromului „Hotărîrea de Anul Nou“

31 decembrie, orele 11:55p.m. Sunt ferm hotărîtă să limitez consumul de calorii la 1800 sau mai puțin şi să renunț la prăjiturile cu zahăr. De asemenea, voi face exerciții zilnice şi mă voi duce la sală cel puțin de două ori pe săptămînă.

2 ianuarie, orele 9:04 a.m. Mi-am făcut abonament pe viață la clubul de gimnastică.

11 ianuarie, orele 1:45 p.m. Am mîncat patru prăjituri cu zahăr la serviciu.

aprilie. Mănînc la fel de mult ca înainte sau chiar mai mult; mănînc prăjituri cu zahăr în fiecare zi şi n-am mai fost la club de săptămîni.

Acesta este sindromul „hotăririi de Anul Nou“. O groază de bune intenții, dar ştim cu toții ce drum pavează ele. Stabilirea unor limite, oprirea dependențelor, stoparea obsesiilor sună minunat, cînd le vezi aşternute pe hîrtie. În realitate, este dincolo de puterile tale să-ți menții hotărîrile. În acest moment, ajutorul lui Dumnezeu este esențial. Dependențele şi limitările pur şi simplu nu cedează nici în fața voinței, nici în fața unei încăpățînări la fel de mari. Trebuie dar ca şi Dumnezeu să binevoiască.

În cazul consumatorului de alcool, al celui care-şi bate nevasta sau munceşte excesiv, faptul că dependența se cere stopată este un lucru mai mult decît evident. Cînd toate vorbele pe care le schimbă partenerii sfîrşesc în țipete şi mînie, nevoia de a stabili limite este la fel de evidentă. Dar ce se întîmplă în cazuri ca cel al lui Sean McCurdy, vânzătorul care nu-şi putea păstra slujba pentru prea multă vreme? „Dependența“ lui; ca să-i zicem aşa, nu era atît de uşor de identificat.

Povestirea lui şi inventarul relațiilor au revelat faptul că, inconştient, el vedea un substitut de tată în fiecare şef. Cu toate acestea, recunoaşterea problemei nu înseamnă nici pe departe rezolvarea ei. Pentru Sean, ca şi pentru noi toți, abstinența ține zi de zi, minut de minut. Foarte generalul „Nu voi mai face acest lucru“ trebuie pus în practică în limitele mult mai restrînse ale clipei.

Sean a făcut trei lucruri în particular. Mai întîi, s-a rugat zilnic ca Dumnezeu să-l lumineze şi să-i dea putere să-şi urmeze calea. Rugăciunea n-a fost un lucru uşor pentru el. Nu fusese niciodată ceea ce se numeşte „un tip religios.“ În primele săptămîni a trebuit să-şi pună un bilețel pe ceasul deşteptător pentru a-şi aminti ce trebuie să facă. În al doilea rînd, de fiecare dată cînd venea în contact, oricît de întâmplător, cu şeful, trebuia să-şi amintească faptul că „omul ăsta nu-i perfect şi n-am nici un drept să aştept să fie. Trebuie să am înțelegere pentru greşelile omeneşti.“ Şi aşa, nu mai dorea să-l schimbe pe şef, ci pe el însuşi. în sfîrşit, Sean îşi trecea în permanență în revistă relațiile cu şeful şi colegii de muncă, gata să identifice din timp orice problemă care s-ar fi putut ivi. Întrucît în acest fel problemele lui au încetat temporar, s-a putut trece la o nouă etapă a vindecării.

La ce lucruri trebuie să renunți? Întoarce-te la etapele unu şi doi *„Introspecție şi Descoperire”* şi la *„Inventarul Relațiilor”* şi gîndeşte-te la ce rezultat ai ajuns în urma lor. Ce comportament obsesiv poți spune că te caracterizează? Şi, în ceea ce priveşte modalitatea de acțiune impusă de etapa a treia, *„Controlul Dependenței*”, ce ai de gînd să faci *acum?*

Fundația fiind turnată, eşti gata să treci în etapa a patra, *„Despărţirea de casă”*. Poate se părea că ai făcut acest lucru cu ani în urmă. în realitate, e o etapă complicată, care trebuie parcursă. cu atenție pînă la capăt.

CAPITOLUL CINCISPREZECE

Despărțirea de casă

Era o fată splendidă, micuță şi grațioasă. La un metru şi vreo cincizeci cît avea, nu putea cîntări mai mult de treizeci şi opt de kilograme. Părul ei blond strălucea chiar şi în acea după-masă înnorată şi mbhorîtă. Şoferul de taxi care o adusese la cimitir s-a sprijinit de maşina lui galbenă şi a urmărit-o cu privirea, în timp ce ea mergea cu hotărîre de-a lungul aleilor, cu un pachet în mînă. Ce avea de gînd?

S-a oprit la un mormânt proaspăt:

Marian Holt.
Soția iubită a lui James.
Mama lui Patrice.
Înmormîntată în data de 6...

Un morman de flori ascundea restul inscripției.

„Bună, mamă.“ Respiră adînc. „Nu prea ştiu ce caut aici, dar sînt hotărîtă s-o fac. Sunt cîteva lucruri pe care n-am apucat să ți le spun pe cînd trăiai şi ar fi trebuit. Aşa că îți spun acum“. Umerii micuți se ridicară şi femeia zîmbi voalat. „Mai bine mai tîrziu decît niciodată, nu-i aşa, mamă?“

Un vîntuleț umed risipi petalele deschise ale macilor.

„În primul rînd, nu ți-am spus niciodată cît de mult am apreciat dragostea pe care ne-ai purtat-o. Acesta a fost cel mai important lucru din viața ta, să ai grijă de tata şi de mine. Ne-ai dat întreaga ta viață. Îți sînt foarte recunoscătoare pentru sacrificiul tău.

Dar, oh... mamă, n-a fost totul perfect. Ca de exemplu, curățenia. Cînd eram mică şi îmi făceai baie de două-trei ori pe zi, eram înnebunită. Apoi m-am obişnuit. În liceu, eram deja imună. Aş fi vrut să nu-mi decolorezi părul de la opt ani. Ziceai că e un „castaniu murdar, cenuşiu“. Mă gîndesc să-l vopsesc de la rădăcină şi să-l las să crească în culoarea naturală, mamă. Sunt sigură că ai avea o criză, dacă ai putea, şi dacă ai şti. Iată-mă la douăzeci şi şase de ani şi este prima dată cînd m-am gîndit să fac ceva ce nu ți-ar plăcea.

Am aruncat periuța de unghii. Nu ştii, pentru că nu ți-am spus niciodată, cît de mult îmi displăcea să-mi frec degetele înainte de fiecare masă. Uram toate lucrurile astea legate de ordine şi curățenie, mai ales cînd mă uitam la prietenii mei cum se joacă în noroi sau în nisip sau cu apă de ploaie, iar eu nu puteam.

Şi clismele pe care mi le făceaî cînd n-aveam scaun la timp. Aveam paisprezece ani, mamă, şi încă mă puneai să-ți arăt scaunul în fiecare dimineață. Înțeleg că o făceai din dragoste, dar eu mă simțeam îngrozitor” ... Ridică vocea. „Eram atît de întoarsă pe dos, de disperată! Şi aveai atîta putere asupra gîndurilor mele, că nici măcar nu-mi dădeam seama cît de nefericită eram. Ştiam să nu mă murdăresc numai de durerile de cap şi de burtă şi de hărțuiala ta continuă. Mamă, eu...“

Vîntul continuă să risipească petalele o vreme, pînă ea reuşi din nou să se adune.

„Te iubesc, mamă, dar urăsc ce mi-ai făcut. Oricum, sînt aici pentru a-ți spune aceste lucruri şi pentru a-ți mai spune şi că încep să-mi pun viața la punct, în sfîrşit, după atîția ani. Îmi controlez destul de bine anorexia. Cel puțin, acum pot să mă conving să mănînc. Nu mai iau droguri. Şi, pentru că urmez o terapie de grup, şeful mi-a spus că n-o să mă concedieze, cel puțin pentru un timp. Aşa că încep să-mi revin.

Şi sînt aici pentru a-mi lua rămas bun. Nu m-ai lăsat să fac lucrul acesta cînd ai aflat că eşti bolnavă de cancer. N-ai lăsat pe nici unul dintre noi să vorbească despre boala ta. Ai crezut într-adevăr că o poți învinge; sau era ca atunci, în liceu, cînd mă îndrăgosteam nebuneşte de cîte un băiat care-mi frîngea inima şi trebuia să țin totul sub tăcere, pentru că tu ziceai că-s prostii. Se pare că orice sentiment era o prostie pentru tine. Îmi pare rău, mamă, pentru viața ta goală, sterilă. Pentru că aşa a fost. Cel puțin eu pot să fac acest lucru, adică pot să simt.

Aşa că... la revedere, mamă. Te iubesc. Într-adevăr. Şi încă ceva. E, ei bine, un simbol, ştii? Anorexia, ai spus că-i o prostie, dar aproape că mi-am pierdut viaţa din cauza ei la cîteva săptămîni după ce ne-ai părăsit. Şi acest pachețel simbolizează faptul că-mi iau rămas bun şi de la ea."

A suspinat cîteva minute, a şoptit un ultim adio şi a pus pachețelul pe mormînt. S-a întors la taxi şi s-a aşezat pe scaunul din spate, suspinînd fără să se poată abține pe măsură ce maşina se îndepărta.

În pachet era o tabletă de ciocolată.

ETAPA A PATRA: DESPĂRȚIREA DE CASĂ

Despărțirea de casă, etapă fundamentală în vindecarea de codependență, pare un lucru extrem de simplu. Ce mare lucru? Fiecare o facem. Însă, nu e vorba de un eveniment izolat, ci de un proces care are loc în mai multe etape, pe care nu toată lumea reuşeşte să îl parcurgă pînă la capăt. De asemenea, există două modalități distincte în care trebuie să ne luăm rămas bun de acasă: trebuie să ne asigurăm că am părăsit într-adevăr familia din care ne tragem, spunînd la revedere mamei şi tatei. Şi trebuie literalmente să spunem adio falselor simboluri protectoare. Nici una din aceste căi nu e uşoară.

În cultura noastră, dependența copilului de familie se încheie de obicei o dată cu sfîrşitul adolescenței sau pe la douăzeci de ani. Pînă atunci, copilul termină şcoala, ajunge pe cont propriu şi îşi întemeiază el însuşi o familie. Cu toate acestea, nu-i atît de simplu. Există multiple niveluri de independență şi nu toate se activează simultan. Copiii ajung să fie independenți din punctul de vedere al reşedinței, părăsind la modul propriu căminul părintesc. Însă, ei pot rămîne în continuare total dependenți din punct de vedere financiar, ca, de pildă, atunci cînd un tînăr de optsprezece ani pleacă la colegiu.

Independența socială este atinsă atunci cînd copilul îşi formează propriul său cerc de prieteni. Prietenii pot să-i cunoască părinții sau să fie în relații bune şi cu ei, dar copilul îi consideră prieteni din alte motive. Independența profesională se atinge prin urmărirea unei cariere proprii. Copiii independenți spiritual se detaşează literalmente din acest punct de vedere, adică îşi stabilesc propriul sistemde valori şi credințe, care s-ar putea să nu fie cel al părinților lor. Nici una dintre aceste trepte spre independența totală nu trebuie neapărat să fie parcursă simultan cu altele.

Apoi, pe la treizeci de ani sau puțin mai devreme, copilul face ultimul pas, părăsind casa din punct de vedere afectiv, şi astfel duce la bun sfirşit procesul de separare. Se pare că el are nevoie de cîțiva ani de viață pe cont propriu pentru a-şi clădi o fundație solidă de încredere, înainte de a aborda această ultimă etapă. A ajunge la independența afectivă se dovedeşte a fi un lucru destul de neplăcut. E ultimul *„ura"* al copilăriei entuziaste, ultimul vestigiu al trecutului. Şi acest ultim pas necesită forță şi hotărâre.

Răsplata pentru cel care persevereză este, însă, substanțială. La urma urmei, e minunat să ieşi din umbra familiei în care ai crescut pentru a ajunge la statutul de adult independent. Acest lucru îți permite o viață sănătoasă, non-dependentă, bogată şi cu rezultate personale.

Există şi un avantaj pe termen lung, în eternitate. Discutînd despre a doua jumătate a vieții, Cari Jung, unul dintre părinții psihologiei, a afirmat că majoritatea oamenilor nu pot să-L cunoască în profunzime pe Dumnezeu înainte de treizeci de ani.

Deşi nu sîntem de acord cu multe din ipotezele lui Jung, recunoaştem avantajele spirituale şi afective rezultate din despărțirea de căminul părintesc. Jung afirmă că, mai întîi, omul trebuie să se despartă de casa părintească, desprinzîndu-se emoțional şi spiritual de mamă şi tată. Numai după aceea el se poate mişca liber, într-un univers mai profund, mai bogat spiritual, alături de Dumnezeu.

Sănătos versus codependent

Cu toții ne naştem într-o familie, aşa că, la urma urmei, avem de unde pleca. Într-un anume sens, bebeluşii încep să plece de acasă o dată ce s-au născut. Independența creşte pe zi ce trece,

înveți să mergi singur, explorezi, intri în clasa întîi, obții carnetul de şofer, pleci de acasă şi tot aşa mai departe pînă cînd părăseşti această lume pentru a intra în familia cerească.

Problema care se pune e că persoanele codependente par a nu face niciodată, ultimul pas. Ele se împotmolesc într-un anumit punct, departe de încheierea procesului de dobîndire a libertății depline. De aceea, la clinica noastră vin adesea persoane care trec prin criza vîrstei de mijloc. Pare că ele au părăsit într-adevăr casa părintească, trăiesc separat, au terminat o facultate, poate au şi o familie proprie, o carieră ... Dar, pe la mijlocul vieții, totul începe să se clatine. Ultimul pas n-a fost făcut niciodată, cordonul ombilical nu a fost rupt cu desăvârşire. Adesea, totul se reduce la cuvintele de rămas bun ce n-au ajuns să fie niciodată rostite.

Există doua feluri de adio şi această etapă necesită ca ambele să fie exprimate. Există un rămas bun spus cu căldură: „La revedere, pornesc acum în călătorie. Cînd vine vremea, atunci ne vom mai întîlni.“ Şi există înverşunatul „Adio, ticălosule! Pleacă din viața mea!“ Atunci cînd îți iei rămas bun de la falsele simboluri ale protecției se impune o versiune ultima, în sensul de: „Mă despart pentru totdeauna de voi.“ A spune „la revedere“ părinților nu are nimic din tonul acesta de ultimatum. Nu înseamnă ruperea oricărei legături, ci e mai degrabă o declarație de independență.

Este acel „la revedere” pe care-l rosteşti înainte de o călătorie. „Sunt tot copilul vostru, dar am calea mea acum. De aici încolo, cînd voi dori o întoarcere sentimentală la casă părintească, nu voi mai fi un locatar permanent, ci doar un musafir.” Acest fel de rămas bun este valabil în orice situație, dacă părinții mai trăiesc sau nu.

Cum ştii că ai plecat de acasă din punct de vedere afectiv? Nu-i întotdeauna uşor să-ți dai seama. Ceea ce pentru o persoană este o atitudine necesară sau potrivită, poate reprezenta un comportament dependent sau obsesiv pentru alta. De exemplu, Lisa o sună pe mama ei bătrînă şi bolnavă în fiecare dimineață în jur de nouă. Este o precauție normală şi justificată. Dacă mama nu răspunde la telefon, Lisa se repede cu maşina pînă la ea pentru a vedea dacă nu cumva îi e rău sau a avut o criză. În opoziție, iată-l pe Brad - da, pe Brad al nostru cu bicicleta lui medicală. Şi el o sună în fiecare zi pe mama lui, dar ea e la fel de sănătoasă ca şi el. El simte o nevoie fierbinte să intre în legătură cu ea, să-i spună cum i-a mers în ziua respectivă şi la ce s-a mai gîndit. Lisa nu are o legătură de codependență cu mama ei. În schimb, Brad are. El nu a părăsit încă locuința părintească.

Criteriile care semnalează nepărăsirea casei părinteşti

Pentru adulții cu probleme de codependență putem face un scurt inventar al legăturilor care-i înlănțuie de familia în care au crescut. Ceea ce specialiştii numesc „dă-mi“, semn sigur de codependență, este sprijinul financiar neîncetat. Foarte frecvent, adulții care nu au părăsit casa părintească din punct de vedere afectiv sînt încă dependenți financiar de părinți într-un fel sau altul. De pildă, într-o sîmbătă dimineața, la o ședință de grup, am adunat adulți între douăzeci şi treizeci de ani, cu probleme de codependență. Pe măsură ce i-am chestionat, fiecare persoană din cameră a admis că a primit ajutor financiar de la părinți. Ei părăsiseră cuibul părintesc şi locuiau separat, dar păsările mamă şi tată încă le mai aduceau viermişori.

Persoanele codependente adulte pot avea probleme în a-şi părăsi cuibul în general. Îşi declară independența şi se mută, adesea pentru a se căsători. Dar ceva nu merge. Se declanşează criza. Şi ele se mută înapoi acasă. Un episod mai vechi din emisiunea lui Bing Crosby arăta cum Claire, soția, îşi dorea să mai aibă un copil. Mama ei a descurajat-o, spunîndu-i „Vei fi prea bătrînă.“ „Adică, atunci cînd vor pleca de acasă?“ „Nu, cînd se vor muta înapoi cu copiii lor cu tot.“ Ideea era exploatată în sensul ei comic, dar rămîne o realitate. Cîteodată puii caută din nou siguranța cuibului părintesc.

Un alt indiciu al faptului că, din punct de vedere emoțional, casa părintească nu a fost părăsită este însuşi comportamentul codependent. De obicei comportamentele dependente încetează îndată ce acel „rămas bun“ afectiv a fost rostit, şi acesta este şi motivul pentru care părăsirea casei natale trebuie dusă la bun sfîrşit. Observați contrastul dintre Lisa şi Brad. Dacă starea mamei ei se modifică, Lisa nu mai trebuie s-o sune zilnic. Lisa nu are nevoie de acest telefon zilnic. Brad însă are. Este atît de dependent de mama lui, că nu poate s-o lase în pace deloc. Dacă nu-l sună ea pe la cinci, se agață iute de telefon şi-o sună el.

Iarăşi, aici se vede că modificarea comportamentului obsesiv sau dependent pavează drumul spre schimbare şi vindecare. L-am sfătuit pe Brad să-şi limiteze telefoanele şi scrisorile către mama lui, nu atît pentrți a pune capăt comportamentului simptomatic, cît pentru a rupe cercul dependenței.

Un exemplu excelent este Sophia, o femeie de patruzeci spre cincizeci de ani. Sophia a venit la noi cînd era deja înglodată într-un proces de divorț extrem de dureros. La vîrsta respectivă, era încă foarte dependentă de părinții ei de optzeci de ani. Le telefona zilnic şi le scria des pentru că, în adîncul sufletului, simțea că *nu pot trăi nici o zi fără să le spun mamei şi tatei ce am făcut. Trebuie să am confirmarea lor.* Era dependentă de aprobarea lor. Aşa că ne-am întîlnit cu ambele generații, ea şi părinții ei, şi am făcut o înțelegere. Ambele părți au promis să-şi limiteze contactele telefonice şi am fixat o limită maximă a costului timbrelor. Sophia lucrează încă pentru a ajunge la acea eliberare emoțională definitivă, dar acum cercul dependenței nu o mai trage neîncetat înapoi.

„Ah!“, spuse Kim Park în vreme ce stătea în cabinetul nostru pentru tratament. „Problema mea nu-i asta. Tatăl meu a încetat să mai aibă orice legătură cu mine acum şase ani, şi eu am hotărît să nu încerc să-l văd. Mi-am luat rămas bun cu ani în urmă.“

Lucrurile nu stăteau chiar aşa. Situația lui Kim este, în mare parte, similară eşecului de a-şi fi părăsit fizic cuibul. Ruperea oricărei legături cu casa părintească, dintr-un spirit de revoltă, este un bun indicator al faptului că acel „la revedere“ afectiv care trebuia spus n-a fost rostit. Kim este încă dependentă afectiv de familia din care provine. Scopul vindecării este întotdeauna stabilirea unui echilibru în relații, evitarea înstrăinării în aceeaşi măsură ca şi a implicării exagerate.

A-ți lua rămas bun

Cum poți rupe definitiv această legătură afectivă, dacă nu ai făcut-o pînă acum? Cea mai uşoară şi mai puțin ieşită din comun metodă este să stai şi să vorbeşti cu părinții. Vorbeşte-le despre viața ta şi spune-le literalmente la revedere. Dar, în multe cazuri, e imposibil. Poate unul sau ambii părinți au murit sau au divorțat, ieşind din viața ta înainte de a fi lansat acea importantă declarație de independență. Dar, ea trebuie făcută. Poate că, aşa cum i s-a întâmplat lui Kim, părinții refuză să vorbească cu copilul sau refuză să participe la o experiență, care este la fel de devastatoare pentru ei ca şi pentru copilul lor. Poate că îi separă o distanță fizică. Dacă tata este plecat la Kuala Lumpur,

mama lucrează la Buenos Aires, iar copilul trăieşte în Kalâmazoo, contactul este dificil, dacă nu imposibil.

O metodă des folosită de terapeuți pentru a lua legătura cu persoane de negăsit îți poate folosi şi ție. Stai pe un scaun şi aşază unul gol în fața ta. Mama şade pe acel scaun. Aşa că, vorbeşte-i. Spune-i ce a însemnat pentru tine să creşti în casa ei. Vorbeşte-i despre bucuriile, suferințele, mîndria şi frustrările tale. Acum poți să începi cu succes procesul de despărțire. Apoi aşază-1 pe tata pe scaun. Procedează la fel în cazul lui.

Patrice Holt, blonda mignonă din cimitir de la începutul capitolului, ne demonstrează o altă metodă. Ea a trecut pe la mormînt şi şi-a luat rămas bun la modul propriu. Foarte frecvent, această metodă ajută la descărcarea extrem de utilă a unui conținut sesizabil de emoții, constituindu-se într-un extraordinar mecanism de purificare a sufletului şi spiritului.

O altă metodă, cu o îndelungată tradiție, este scrisoarea. Adesea, cei cărora le este foarte greu să spună ceea ce simt părintelui sau părinților lor îşi aştern gîndurile pe hîrtie. Evident, dacă părintele a murit, autorul nu va expedia scrisoarea niciodată; ploaia şi întunericul nu opresc nobilii mesageri să-şi împlinească datoria, ci numai vălul rece al morții. Cînd părintele trăieşte, noi recomandăm modificarea acestei proceduri într-o oarecare măsură.

Cînd pacientul decide să-şi împărtăşească gîndurile într-o scrisoare, îi cerem să scrie de fapt două scrisori. Prima, o scrisoare propriu-zisă (data, formula de început, „dragă mamă“, conținut, încheiere, semnătură), nu trebuie cu nici un preț expediată. În această variantă, cerem cu insistență pacientului să fie cît mai explicit posibil în exprimarea sentimentelor. Scoate totul la suprafață, după cum se spune - iubire, tandrețe, furie, amărăciune, admirație, frustrare, totul. Aproape întotdeauna, simplul act de a întocmi această ciornă eliberează amintiri şi sentimente importante pentru vindecarea pacientului.

A doua scrisoare, care poate sau nu să fie expediată părintelui, după cum doreşte pacientul, este de obicei mult mai blîndă, mai plină de tact şi mai puțin explicită. Cu toate acestea, dacă amărăciunea nerostită iese la suprafață din cînd în cînd şi această variantă poate conține invective sau reproşuri. Oricum, scopul ei este de a se constitui într-un document care poate fi adus la cunoştința destinatarului, fie că se va întîmpla sau nu aşa. Dacă eşti un copil adoptat, poți alege această formulă de exprimare pentru a-ți lua rămas bun de la toți părinții tăi, biologici şi adoptivi, morți sau vii.

Ne-ai putea întreba ce s-a întîmplat cu vechiul îndemn iudeo-creştin de a-ți respecta părinții? Iată o scrisoare care, în cazul în care eşti codependent, poate fi mult prea fierbinte spre a fi expediată chiar şi într-o ladă cu nisip contra incendiilor. Nu reprezintă ea lipsă de respect?

Nu. Niciodată nu le-am cerut pacienților noştri să nu-şi respecte părinții. Nu numai că Dumnezeu ne-o interzice, ci înseamnă şi o adevărată înjosire, atît pentru părinți, cît şi pentru copii. Nu-i vorba aici de lipsă de respect, insulte sau înjosire. Descrierea suferințelor, da. Admirație acolo unde trebuie, da. Exprimarea sentimentelor, sigur. Exagerarea rolului de victimă / martir, nu!

Cea mai adîncă formă de respect la adresa părinților tăi este să devii ceea ce Dumnezeu a vrut ca tu să fii. Dacă problemele nerezolvate, încărcătura afectivă neconsumată te împiedică să fii un bun creştin, atunci este foarte important să scapi de povară. Aceasta înseamnă că trebuie să te ocupi de problema respectivă cu delicatețe, dar şi cu fermitate. Nu putem găsi o cale mai potrivită de a-ți onora părinții decît să-ți foloseşti darurile înnăscute.

Ideea de părăsire a casei părinteşti din punct de vedere afectiv nu este deloc nouă. Principiul „va lăsa omul pe tatăl său şi pe mama sa, şi se va lipi de femeia sa“ se întîlneşte încă în cartea Genesei, 2:24. în momentul în care spui acel afectuos „bun rămas“ mamei şi tatălui, ajungi să te bucuri mai profund de legăturile intime cu alte persoane din viața ta - tovarăş de viață, copii, colegi de muncă - pe lîngă relația profundă cu Dumnezeu, despre care am mai vorbit.

Există un paradox trist în ideea de părăsire a cuibului părintesc. Persoanele codependente, care au cea mai mare nevoie de a-şi lăsa în urmă trecutul şi familia de proveniență, demonstrează cea mai mare dificultate în efectuarea procesului de separare. Despărțirile şi tranzițiile nu sînt niciodată uşoare pentru un copil normal. Prima zi de şcoală, absolvirea, căsătoria pot aduce fiecare o lacrimă în ochi. Astfel de evenimente sînt sfîşietoare, dar suportabile. Familiile normale permit fiecăruia să se desprindă la vremea potrivită. A-ți lua corect „rămas bun” este foarte greu, aproape imposibil în cazul persoanelor cu o copilărie plină de suferințe sau violență.

„E o nebunie!” spun aceşti oameni. „N-are nici un sens. Lucrurile au fost atît de dureroase în trecut. De ce sînt atît de legat de trecut cînd pare atît de uşor să te desprinzi de el? Totuşi, văd că-i adevărat.”

Răspunsul îl cunoaşteţi deja în parte - obsesia repetitivă, sentimentul copleşitor că acolo, în trecut, a rămas ceva neterminat. Dacă persoana codependentă pleacă de acasă, el/ea nu poate rezolva conflictul neîncheiat. Un alt răspuns se referă la faptul că persoanele codependente tind să se agate de anumite elemente ale procesului complex de părăsire a casei părinteşti, rămînînd veşnic în acel punct.

Codependenţii suferă şi de un complex al ruşinii sau al vinovăţiei, mult mai mult decît adulţii sănătoşi. Pentru că ei nutresc atîta mînie şi resentimente, se simt obligaţi să rămînă alături de familia în care au crescut, să rămînă legaţi de sursa acelei mînii pentru a o consuma odată. Chiar dacă mînia zace adînc îngropată - de fapt, mai ales în această situaţie - ea constituie o sursă puternică de energie emoţională negativă.

Harold Walker, un agent de bursă mergînd spre cincizeci de ani, este un exemplu elocvent de asemenea furie îngropată. La şedinţele cu noi, jură sus şi tare că toată povestea asta cu furia nu-i decît o bazaconie, el nu simte nici un resentiment faţă de mama lui alcoolică. Neagă de asemenea orice mînie îndreptată împotriva soţiei sau a familiei lui. Dar, în ultimii douăzeci de ani şi-a obligat familia să suporte mai multe falimente. A pierdut case şi maşini. Soţia lui s-a hotărît cu greu să divorţeze în final, cînd el a început să ia bani din fondurile copiilor. Deşi neagă orice fel de furie, este foarte evident că nutreşte o copleşitoare mînie faţă de soţia şi copiii lui. Pînă nu va putea să-i facă faţă, el şi familia lui sînt condamnaţi la o viaţă de mizerie şi continuă criză financiară.

Iată un alt pas spre etapa a patra - a spune adio simbolurilor fals protectoare. Un alt cuvînt pentru acestea ar fi *falşii idoli*. Şi, de data aceasta, „la revedere“ înseamnă „adio pentru totdeauna“! Trebuie să fie ceva permanent. Un fals simbol de siguranţă este orice lucru faţă de care se manifestă un devotament nepotrivit, care este aproape idolatrizat. A-ţi lua rămas bun de la el nu înseamnă neapărat că trebuie să-l excluzi cu totul din viaţa ta. Înseamnă doar că trebuie să spui un adio ferm aspectelor de idolatrie.

Patrice Hoit a făcut acest lucru, atît mental, cît şi simbolic, atunci cînd a lăsat pachetul cu ciocolată pe mormîntul mamei ei. Suferind de anorexie, era obsedată de gîndul mîncării. Prin voinţă, ea a ajuns să controleze situaţia. Dar n-a putut să elimine din viaţa ei cu totul gîndul la mîncare. Nu numai că fizic vorbind acest lucru este imposibil, dar aproape că a murit procedînd astfel. Problema era influenţa nocivă asupra vieţii şi a sănătăţii ei pe care o avea gîndul la mîncare.

În Dallas, averea şi puterea sînt chestiuni esenţiale. În trecut, unii din pacienţii noştri au trebuit să spună la revedere influenţei ieşite din comun pe care o aveau bogăţia şi puterea în viaţa lor. Ei au trebuit să lase la o parte domnia banului. în cadrul tratamentului, a trebuit să ajungă la stadiul în care să poată spune cu sinceritate: „Pot renunţa oricînd.“ Apoi a venit criza petrolului. Dintr-o dată, nu mai era vorba de un experiment de laborator. Unii au trebuit într-adevăr să-şi ia adio de la o groază de dolari.

False simboluri ale protecţiei. Idoli.

Ideea este veche de cel puţin două milenii. Iisus l-a îndemnat pe tînărul din Matei 19:16-22 să pună banii pe locul doi în viaţa lui. Tînărul n-a reuşit.

Nu este greu să spui oamenilor ce au de făcut. Este cu totul altceva să-i ajuţi în mod efectiv să pună în practică ce le recomanzi.

Ce spunem noi acum nu sună prea grozav, dar la şedinţele de terapie vorbim şi despre astfel de lucruri. Mai important, îi facem pe pacienţii noştri să vorbească despre ele. Încurajăm discuţiile pe două teme: recunoaşterea faptului că falşii idoli au o putere nesănătoasă asupra lor şi promisiunea de a face ceva în legătură cu ei. Vei gîndi, poate, că-ţi este de folos să meditezi la aceste lucruri, să le rumegi în minte sau să le spui cu voce tare. Bineînţeles, cea mai bună metodă este să găseşti un prieten de încredere sau un sfătuitor cu care să le discuţi. Şi, pe oricine altcineva alegi ca martor al promisiunilor tale de a spune la revedere, nu uita cu nici un chip să-I spui lui Dumnezeu.

Toată lumea are părinți, nu poți să-i anulezi pur şi simplu. Cînd rosteşti acel rămas bun potrivit şi voit în fața părinților tăi (a părinților vitregi sau adoptivi ori a tutorilor, dacă aşa ceva există) trebuie cumva să umpli spațiul rămas gol. Cel care o face cel mai bine este Dumnezeu.

Vedeți, a spune „la revedere" părinților înseamnă mult mai mult decît un rămas bun, pentru că părinții sînt umbra lui Dumnezeu pe pămînt. Cînd eşti foarte mic, îi vezi de parcă ar fi Dumnezeu. Acum, afirmi faptul că nici o ființă umană nu este destul de pură pentru a săruta sfintele răni şi a le vindeca. Spui adio mitului că posibilitățile lor sînt infinite. Acest lucru este sfîşietor şi dureros. Ajungi la momentul în care nici o altă ființă umană nu mai poate fi Dumnezeul vieții tale.

A spune „la revedere" acestor false simboluri protectoare este devastator şi pentru că ele sînt toate, ei bine, simboluri de încredere. De pildă, Brad şi Joan se certau mereu. Nu era prea plăcut, dar într-un fel foarte negativ acest lucru oferea siguranța lucrului previzibil şi cunoscut. E foarte greu să renunți la obişnuințe.

Promisiunea pe care o solicităm ca parte a procesului terapeutic poate lua forma unui contract mai mult sau mai puțin oficial. E bună orice metodă care îl determină pe pacient să fie responsabil pentru faptele lui. Vrei să te dai cîțiva paşi înapoi, să stabileşti anumite limite, să creezi o distanță între tine şi celălalt, orice ar fi acest celălalt? Găseşte pe cineva în fața căruia să dai seamă, scrie si semnează un contract şi ține-te de el.

Dacă lucrurile au decurs bine în etapele unu-patru: *Introspecție şi descoperire, Inventarul relațiilor, Controlul dependenței, Despărțirea de casă,* înseamnă că te afli în faza în care cobori tot mai mult şi mai mult în zona amintirilor dureroase.

Te întrebi: „Ăsta-i tratamentul?" Te afli acum literalmente pe un *montagne russe*, cățărîndu-te cu mare efort pe panta dureroasă a vindecării. Nimeni nu porneşte din vîrful ei, nimeni nu e scutit de durere. Fiecare am suferit într-un fel, poate tocmai acest lucru ne-a adus aici. Urlînd de durere, îți expui viața şi relațiile, refuzînd efectul anesteziant al dependențelor la care a trebuit să renunți.

Etapa a patra, despărțirea de casa părintească şi renunțarea la falsele simboluri ale siguranței, poate fi atît înspăimîntătoare, cît şi extrem de dureroasă. Cu toate acestea, numai cînd ajungi la etapa a cincea te afli cu adevărat în abisurile abisului. Totul în etapele unu-patru este destinat să te conducă la o şi mai mare conştientizare a durerii. Cei de la „Alcoolicii Anonimi" se referă la această treaptă în exact aceşti termeni: „a cădea la fund". În etapele şase-zece vom urma drumul ascendent al curbei şi, undeva, de-a lungul drumului, ne vom fi vindecat deja.

Este important de ştiut că înainte de a te simți bine te vei simți foarte rău. Mai presus de orice, nu trebuie să renunți aici. Ai trecut deja de cea mai mare parte a durerii. Nu poți să renunți acum!

CAPITOLUL ŞAISPREZECE

Jelirea pierderilor

Copilul care trebuie să memoreze un verset din Scriptură pentru şcoala duminicală alege pe loc Ioan 11:35: „Iisus plîngea.“ Ăsta-i tot versetul. O nimica toată.

Dar ce verset extraordinar! Cînd Lazăr, bunul prieten al lui ilsus, s-a îmbolnăvit, surorile lui, Măria şi Marta, L-au rugat să se grăbească spre Betania pentru a-i reda bolnavului sănătatea. Dar El a întîrziat pînă cînd Lazăr a murit. El ştia foarte bine ce are de gînd să facă. Ştia ce are de gînd să facă Tatăl Lui. Încă înainte de a ajunge în sat ştia că în seara aceea va lua cina alături de Lazăr înviat. Cu toate acestea, cînd a intrat în casă şi a văzut durerea celor din jur, El a plîns. Iar durerea Sa profundă i-a impresionat pe oamenii obişnuiți cu lacrimile de crocodil ale bocitoarelor de profesie.

Jalea. Ea este rolul morții jucat de cei vii. Dar sînt şi alte lucruri, nu numai moartea unui om drag, a căror pierdere trebuie deplînsă. Şi alte pierderi se cer jelite, lucruri de mult uitate şi îngropate atît de adînc, încît nici nu mai sînt percepute ca atare.

ETAPA A CINCEA: JELIREA PIERDERILOR

Elizabeth Kubler-Ross s-a aflat printre pionierii investigării acestui proces, actualmente bine cunoscut de către psihologi, care constă dintr-o înlănțuire spontană de evenimente şi sentimente.

Etapele prin care trece o persoană care jeleşte sînt

(1) *şocul şi negarea,*
(2) mînia,
(3) depresia,
(4) tîrgul şi magia şi, în final,
(5) hotărîrea şi acceptarea.

În cadrul nostru de referință*, tristețea ocupă locul al cincilea, în timp ce acceptarea şi hotărîrea se mută pe locul şase.*

În cazul durerii obişnuite nu este nevoie de un specialist pentru a trece prin toate aceste etape. Însă persoana codependentă tinde să se oprească într-un anumit stadiu al procesului şi rămîne împotmolită acolo. Pentru a evolua spre un sfîrşit satisfăcător, persoana respectivă are nevoie de îndrumare din partea unei surse exterioare, cum este această carte, sau a unui specialist. El sau ea trebuie să aibă un ajutor de-a lungul întregului proces şi să repete etapele pînă ce blocajul este înlăturat şi durerea poate să curgă în voie mai departe.

Folosul durerii

Durerea este necesară adultului codependent, care are mare nevoie din punct de vedere afectiv să jelească toate lucrurile de care a devenit conştient în etapele precedente. Este foarte important ca persoana respectivă să deplîngă toate pierderile suferite în copilăria ei pierdută. Trebuie, de asemenea, să deplîngă ceea ce a pierdut datorită dependențelor, obsesiilor trecute şi prezente.

Oricît de absurd ar suna, persoana respectivă trebuie totodată să deplîngă anumite aspecte ale vindecării. Comportamentul şi sentimentele de dependență au ocupat un loc esențial în viața ei. Acum sînt surghiunite. A jeli un lucru care a însemnat cîndva atît de mult este ceva normal. În particular, după ce ți-ai luat rămas bun de la durerea provocată de familia în care ai crescut, trebuie să plîngi pierderea durerii cu care ai trăit atîta vreme. Îi spui tu la revedere, dar ce gol rămîne în tine.

Un exemplu tipic este din nou cazul lui John şi Gladys Jordan. Ei au învăţat să domolească stafiile trecutului. Căsnicia lor merge cu mult mai bine. Totuşi, au trebuit să-şi manifeste durerea faţă de pierderile suferite, pentru că renunţarea la comportamentul codependent este iniţial resimţită ca o pierdere. La urma urmei, mînia reziduală şi lipsa de comunicare au constituit o bună parte a vieţii lor pentru multă vreme. Aşa urîte cum au fost, ele erau confortabile. Cunoscute. Ei au mai trebuit să jelească şi jumătate de viaţă de iubire şi tandreţe pierdută. Iată o îngrozitoare, amară pierdere, consecinţă a comportamentului lor codependent, o pierdere pe care n-ar fi trebuit să o sufere.

Este tot atît de necesar să deplîngi pierderile secundare. Alcoolicul care intră într-o instituţie de reabilitare este rugat să întocmească o listă cu lucrurile pe care le-a pierdut din cauza băuturii. Poate că şi-a pierdut slujba sau n-a mai fost promovat, şi-a pierdut familia sau căsnicia, carnetul de şofer. Obsedatul de muncă poate deplînge timpul petrecut fără familia lui. Cel care face excese alimentare trebuie să-şi deplîngă obezitatea. Sean McCurdy a jelit toate acele oportunităţi de avansare pe care le-a pierdut datorită obsesiei sale nelalocul ei. Şi aşa mai departe.

Analiza pierderilor

Dacă ai constatat pierderi datorate stilului tău de viaţă, atunci trebuie să le deplîngi. Dar cum ştii ce ai pierdut? Poate vei supraestima suferinţele sau pierderile, găsind greşeli acolo unde acestea nu există. „Mama mea n-a fost tocmai o gospodină , desăvîrşită, aşa că am pierdut ocazia să mănînc multe prăjituri bune.“ Nu aşa. Persoanele codependente exagerează aproape întotdeauna în direcţie opusă. Fiind maeştri ai negării şi minimalizării, ei subapreciază mai degrabă durerea şi pierderile, decît să-şi construiască o imagine prea idealizată a ceea ce cred ei că ar fi trebuit să fie viaţa lor de familie. Chiar şi copiii molestaţi fizic şi sexual tind să minimalizeze suferinţa. În momentul în care îţi analizezi pierderile, aminteşte-ţi că este în firea lucrurilor să le minimalizezi într-o oarecare măsură.

Analiza pierderilor suferite nu este o evaluare obiectivă, ci una extrem de subiectivă, şi pe drept cuvînt, deoarece oamenii le percep în mod diferit. Cînd Mamie Dykes a pierdut cincizeci de dolari la bingo, i-a păsat prea puţin. Cînd a pierdut o broşa cu camee falsă, în valoare de şapte dolari, a fost extrem de mîhnită pentru că i-o dăduse fiica ei, acum decedată. Regula spune că, dacă e vorba de o pierdere esenţială pentru tine (indiferent de valoarea pe care i-o atribuie alţii), ea rămîne o pierdere.

În concluzie, există *patru direcţii în care îţi poţi exprima mîhnirea în mod justificat.*

Una este cea legată de suferinţele prin care ai trecut în copilărie, dacă în familia în care ai crescut au existat abuzuri sau disfuncţii grave.

A doua se referă la despărţirea de mamă şi tată, care, pentru majoritatea persoanelor codependente sau imature n-a avut loc la timpul potrivit. Faptul că trebuie să-ţi iei rămas bun acum, atît de tîrziu în viaţă, este extrem de dureros.

A treia direcţie se referă la dependenţe, codependente şi alte mecanisme şi atitudini mimetice la care renunţi. Ani în şir ele au contat enorm în viaţa ta, asemeni unor falşi prieteni care-ţi joacă feste urîte. Oricum, ele ţi-au fost prieteni şi e firesc să le plîngi pierderea.

A patra se referă la pierderile acumulate în timpul anilor de codependenţă, un fel de produse secundare ale acestei perioade. Gîndeşte-te la nefericirea, risipa, greşelile, lacrimile, durerea şi tensiunea prin care ai trecut. Multe din aceste lucruri n-ar fi trebuit să existe, însă codependenţă ta le-a dat naştere. Şi această situaţie este foarte tristă.

Toate aceste treziri şi suferinţe te copleşesc parcă dintr-o dată. Furia şi remuşcarea, resentimentele şi regretele, toate trebuie exorcizate. La clinică asistăm la momente dramatice cînd pacienţii se descarcă şi spală cu lacrimi amare cicatricele vechilor răni.

De exemplu, a venit un fost pastor, un om înalt, uscat, cu părul cărunt şi permanent încruntat. Numele lui era Walter Morgan. Fusese crescut de un tată sever, distant şi extrem de perfecţionist, pe care-l admira enorm. Walter a devenit el însuşi perfecţionist. Mînat de codependenţă lui, a trebuit să devină un pastor perfect. A trebuit să vină în întîmpinarea nevoilor tuturor. Dar mai ales a trebuit să fie desăvîrşit în faţa lui Dumnezeu, pentru a cîştiga afecţiunea tatălui, sau a lui Dumnezeu.

Bineînțeles că în cele din urmă totul s-a prăbuşit, ținta pe care Walter şi-o fixase fiind imposibil de atins. Cînd, în timpul tratamentului, a realizat în sfîrşit ce se întîmpla în realitate în viața lui, acest om liniştit şi manierat a izbucnit în lacrimi. Suspinele lui se auzeau în trei camere mai încolo. Sentimentele țîşniseră, rupînd zăgazurile inimii pentru prima oară în viața lui şi luminînd lucrurile altfel decît pînă acum. Rănile unei întregi vieți au fost curățate de un torent de lacrimi sărate.

Procesul de jelire

Cum a ajuns Walter Morgan în acest punct? Purificarea sa a fost rezultatul unui proces prin care şi tu vei trece la rîndul tău. Deşi îl abordăm aici secvențial, vei vedea - ca mulți alții - că vei depăşi uşor anumite etape, în timp ce te vei opri mai mult pentru a face față altora. Aşa e firesc.

1. Şocul şi negarea. Psihologii cred că multe persoane codependente şi adulți imaturi (unii psihologi spun că absolut toți) se află în permanență într-o stare de şoc afectiv cronic, nu foarte diferit de prima etapă a procesului de purificare. Aceşti oameni s-au împotmolit în faza inițială, înainte încă de a porni la drum. Ei demonstrează toate simptomele unei transe posthipnotice cronice.

În liceu învățăm despre celulele vii: o membrană semipermeabilă care înconjoară un nucleu, poate şi nucleoli şi o mulțime de alte particule mărunțele, vizibile sau nu pe lamela murdară a microscopului. Numeroase elemente chimice, cum ar fi oxigenul, bioxidul de carbon, substanțelenutritive şi reziduurile, intră şi ies prin membrană pentru a întreține viața celulei.

Acum, să ne imaginăm că o familie normală este aidoma unei celule. Ea este unită printr-o membrană sănătoasă, deşi invizibilă. Substanțele nutritive şi reziduurile - prieteni şi animale favorite - intră şi ies prin membrană, dar ceea ce se află în interior rămîne intact şi în siguranță. Există spațiu suficient pentru ca nucleul, nucleolii şi toate celelalte particule minuscule să se mişte în voie. În timp, membrana se rupe şi micuțele particule părăsesc celula-mamă pentru a deveni celule de sine stătătoare.

Nu aşa se petrec lucrurile într-o familie cu probleme. Dacă, de pildă, mama este dependentă de substanțe chimice, ea emite unde de şoc de fiecare dată cînd dependența ei face ca situația să iasă din normalitate. Asta se întîmplă atunci cînd ea nu reuşeşte să se conecteze afectiv, cînd îşi neglijează îndatoririle fireşti sau curățenia, cînd e cuprinsă de crize incontrolabile de furie sau izbucneşte în lacrimi prosteşti, cînd sare de la o extremă la alta în stări paroxistice - undă după undă revărsîndu-se asupra celorlalte elemente ale celulei.

Mai multe lucruri se întîmplă pe măsură ce aceste unde de şoc iradiază celula familiei. Relațiile sînt distorsionate, deoarece membrii familiei sînt împinşi spre periferie sau încearcă să evite sursa tensiunii. Şi în jurul fiecăruia se formează cochilii sau ziduri (psihologii le numesc mecanisme de apărare). În cadrul celulei, aceste straturi protectoare sînt absolut necesare întrucît constituie un sistem-tampon împotriva undelor de şoc. În familiile normale, oamenii nu sînt atît de bine protejați. Zidurile lor nu sînt atît de groase, încît să nu poată stabili relații normale cu alți oameni.

Părinții lui Walter Morgan nu au avut probleme legate de alcool sau abuzul de substanțe chimice. Dar cînd tatăl său perfecționist striga (o formă de violență), reverberațiile undei de şoc, care a atins celula familiei, au construit în jurul lui Walter ziduri la fel de puternice. O dată ce şi-a evaluat relațiile în etapa a doua, el a ajuns să realizeze că mama lui 1-a folosit ca suport afectiv din fragedă copilărie - incest emoțional. Şi mai multe reverberații. Walter a ieşit din celula familiei atît de blindat de straturi protectoare, încît toți cei care-l cunoşteau spuneau despre el că e „rezervat“. Mulți oameni sînt liniştiți din fire. Walter era tăcut dincolo de orice fire.

În cazul familiilor în care se face simțită prezența acestor ziduri protectoare, nu numai că despărțirea este foarte grea, dar membrii ei sînt împovărați cu o supragreutate emoțională. Odinioară cochilia protectoare era necesară; acum, în afara familiei, ea ridică obstacole şi pur şi simplu îi face rău celui care o poartă. Dependențele, obsesiile fac parte şi ele din ea, dar componenta sa principală este răceala afectivă. Omul respectiv pare lipsit de viață. Intelectul funcționează, dar emoțiile sale par să fi fost oprite sau stinse cu desăvîrşire.

Cînd vorbeai cu el, Walter părea un fel de Spock din *Star Treck*. Era fără cusur în maniere, precis în exprimare, logic. Dacă l-ai fi întrebat, ar fi negat cu convingere orice urmă de mînie sau traumă afectivă.

Deşi nu atît de populare ca odinioară, există încă o serie de numere de hipnoză care captivează publicul. Pe lîngă ceasul care pendulează în faţa ochilor subiectului, una dintre atitudinile stereotipe este următoarea: „Cînd pocnesc din degete te vei trezi, dar nu-ţi vei aminti nimic din ce s-a întîmplat aici.“

Adulţii imaturi şi persoanele codependente au întocmai această reacţie şi avem într-adevăr de-a face cu o transă posthipnotică. Persoana codependentă nu reuşeşte să-şi amintească întreaga ei suferinţă, memoria selectivă fiind sursa principală a negării.

Aspectul de transă este extrem de evident în cazurile de abuz sexual. Imaginaţi-vă situaţia în care tatăl îşi molestează fiica. El va spune: „Aşa îşi iubesc taţii fiicele. Aşa e firesc. Nu spune nimănui pentru că tata ar putea intra în bucluc.“ Venind din partea tatălui, aceste cuvinte reprezintă un mesaj hipnotic foarte puternic, transmis într-o stare alterată a conştiinţei, deoarece atunci cînd copilul suferă o traumă el devine extrem de vulnerabil. Multe femei îşi amintesc că, imediat după ce tatăl le molesta, el spunea hotărît: „Nu spune nimănui. E în regulă.“ Ele nu înregistrau faptul că mesajul era în conflict flagrant cu ceea ce simţeau. Însă mesajul li se imprima în subconştient.

Pentru a evolua pe drumul purificării trebuie depăşită starea de amorţeală creată de şoc. Persoanele cu probleme trebuie să treacă neapărat de această primă fază. Pe de-o parte, este foarte greu să simţi ceva cînd te afli în stare de şoc. Pe de altă parte, şocul şi negarea merg mînă în mînă, şi ambele împiedică avansul pe calea purificării. Iar procesul de purificare prin deplîngerea pierderilor suferite este fundamental. Aproape fiecare procedeu aplicat în primele patru etape este conceput pentru ca pacientul să treacă dincolo de negare.

Există exemple relevante din domeniul medicinii. Cînd, brusc, se întîmplă ceva foarte rău, organismul intră în stare de şoc pentru a-şi salva viaţa. Unele vase de sînge se contractă, altele se dilată. Inima şi plămînii se adaptează rapid. Fluxul de adrenalină curge liber. Organismul compensează agresiunea violentă la adresa sănătăţii lui în multe alte feluri. Chiar şi pielea pune în funcţiune mecanisme de apărare. Noile proceduri aplicate în urgenţe limitează pierderea de sînge şi asigură ca fluxul de oxigen către creier să se menţină, astfel ca să păstreze viaţa şi să funcţioneze.

Dar, dacă trupul rămîne în starea respectivă, numită de personalul medical „şoc traumatic“, şocul însuşi devine un pericol la adresa vieţii. Dacă nu se intervine corespunzător (poziţionînd victima pentru a facilita fluxul de sînge spre creier, reglînd temperatura corpului, furnizîndu-i oxigen, injectîndu-i intravenos lichide şi administrîndu-i medicaţia necesară), pacientul poate muri, nu din cauza rănilor iniţiale, ci din cauza reacţiei de apărare a corpului faţă de ele.

În acelaşi fel, copilul provenit dintr-o familie dezorganizată intră într-un şoc para-traumatic pentru a supravieţui. Acesta îi salvează viaţa la vremea respectivă. Dar, îndată ce copilul ajunge în lumea reală, mecanismele defensive devin extrem de nocive. Dacă rămîne în stare de şoc la maturitate, înseamnă că acel copil pierde adevăratul sentiment de apropiere, echilibrul afectiv, şi îşi poate rata căsnicia. Din punct de vedere emoţional, şocul traumatic poate afecta şi relaţia cu Dumnezeu.

Şocul şi negarea merg mînă în mînă, fapt relevat chiar de conversaţiile cotidiene: „Vai, sînt şocat! Nu cred!“ Nocive sunt şi şocul şi negarea, aşa cum am aflat în capitolele precedente.

Cînd ne-am ocupat de Jill şi Jerry Braley şi de fiul lor Bill, familia de multimilionari din capitolul doi, a trebuit să spargem cochiliile de care se înconjuraseră, aşa cum am făcut şi în cazul lui Walter Morgan. Walter ştia vag că are o problemă, mai ales fiindeă a studiat conceptul de iubire divină din Biblie şi a văzut că el nu se ridica la înălţimea acestuia. Dar familia Braley nu se percepea pe sine închistată într-o cochilie afectivă. Jill avea probleme cu crizele de furie, dar ea îşi descărca mînia. Iar Jerry era atît de inteligent şi descurcăreţ. Bietul Bill avea şi el problemele lui, dar în cea mai mare parte a timpului încerca din greu să fie un bun om de afaceri, soţ şi tată. Cu siguranţă că ei nu se aflau în stare de şoc.

În cazul familiei Braley, dialogul cu ei a trebuit să ajute la lărgirea spărturilor din zidul lor protector.

„Jerry, cum ai compensat sentimentul de ruşine legat de locul în care ai copilărit?“

„V-am spus. Îi rugam pe cei care mă aduceau acasă cu maşina să mă lase la două cvartale mai încolo. Mulți din cei cu care am copilărit mai cred şi azi că locuiam pe strada Mulholland.“

„Aceasta era soluția de ochii lumii. Dar cum ai abordat problema în sufletul tău?“

„Nici nu ştiu dacă am făcut-o vreodată.“

„Cînd îi dădeai mamei economiile, ce gîndeai?“

Jerry nu s-a grăbit să răspundă, meditînd pentru a îndepărta praful multor ani. „Cred că era un fel de mîndrie. Ştiți, mă simțeam un fel de Superman. Apărut la momentul potrivit ca să salveze situația. Şi trist. Te aştepți ca membrii unei familii să sară unul în ajutorul celuilalt, şi niciodată nu m-am îndoit de acest lucru. Ei aveau nevoie de banii pe care-i cîştigam eu.“

”Jill? Cînd tatăl tău țipa la tine şi tu nu ştiai exact de ce, cum te simțeai?“

„M-am obişnuit.“

„Exact! Dar imaginează-ți că eşti un copilaş. Nu ştii exact ce-i bine şi ce-i rău şi primeşti mesaje amestecate. Acest lucru e bun o dată, dar altă dată îl înfurie pe tatăl tău. Eşti speriată cînd el izbucneşte, pentru că mînia lui nu depinde de comportamentul tău, cel puțin nu întotdeauna. Ce sentimente îți stîrnesc aceste imagini?“

„Cred că unii copii au sentimente de teamă şi de confuzie.“

„Tu nu?“

„Eu m-am obişnuit. M-am adaptat.“

„Şi mai exact, cum te-ai adaptat?“

„Ei bine, cred că... „

Aproape că puteai vedea zidul înălțîndu-se în fața ochilor ei. În sfîrşit, începuse să înțeleagă.

Jill îşi construise acea cochilie protectoare în jurul ei, în timp ce Jerry şi-a spus că negrul e alb şi s-a convins pe sine însuşi de acest lucru pentru a-şi construi un mecanism de apărare.

Mulți dintre cei aflați în tratament vor răspunde: „Majoritatea copiilor reacționează aşa cum spuneți, dar eu am fost altfel.“ Şi este adevărat. Au fost altfel. Dar nu au pornit din puncte diferite. Au trebuit să compenseze suferința, să-şi modifice reacțiile, să lupte împotriva răspunsului lor instinctiv şi să-l înlocuiască cu altul. Tocmai acest lucru înseamnă să-ți construieşti o cochilie.

Poate că şi tu, cititorule, ai fost un copil diferit, un copil care nu reacționa aşa cum ar fi făcut-o majoritatea. Chiar numai acest lucru sugerează că ți-ai construit o cochilie protectoare. Imaginează-ți că eşti un copil mic. Pretinde că eşti încă inocent şi nu ştii nimic despre lume sau cum să reacționezi la provocările ei. Reacțiile tale sînt instinctive şi elementare. Acum, imaginează-ți cîteva dintre incidentele pe care le-ai amintit cînd îți spuneai povestea. Cum ar fi reacționat acel copil inocent? Începi să vezi cochilia? Toți ne construim o cochilie în oarecare măsură. Aceasta este o reacție firească față de inevitabilele frecuşuri ale vieții. Însă, datorită experiențelor ei traumatice, persoana codependentă construieşte un zid mult prea gros.

2. Mînia.

Urmează aproape spontan după şoc şi negare. Pentru a verifica această afirmație în viața de zi cu zi nu trebuie decît să mergi la cineva şi să-l calci zdravăn pe picior (numai nu-i spune că te-am trimis noi). Prima lui reacție este şocul: „Ce... ?“ Apoi, îşi spune, „Nu se poate să se întîmple aşa ceva, nu-i aşa?“ Apoi urmează mînia. „Ce crezi că faci, ce te-a apucat?“ Toate aceste senzații îi trec prin minte fulgerător, în cele cîteva clipe în care îşi stringe pumnul ca să te lovească. Oricît de îndelungate sau efemere, aceste faze sînt inevitabil prezente în proces.

Unii oameni se lasă pradă mîniei, ca un copil mic căruia îi place să se joace în noroi. Pentru alții e aproape imposibil să identifice sau să-şi exprime furia. Perfecționiştii, codependenții afabili, cei dedicați slujirii semenilor, cum era Walter Morgan, îşi petrec întreaga viață mascîndu-şi sentimentele personale, pentru ca ceilalți să se simtă fericiți şi în largul lor. Cu un astfel de mod de viața, e foarte dificil pentru asemenea oameni să dea frîu liber mîniei. Sugestia lor posthipnotică profundă este: „Oricum ar fi fost familia în care ai crescut, nu trebuie să te înfurii.“

A trebuit vreodată să mînuieşti o pompă? Ştii, pompele acelea demodate pe care le vedeai la orice fermă. De obicei, trebuia să apeşi de cîtevă ori repede, în sus şi în jos, pompînd în gol. Apoi izbucnea şuvoiul de apă rece şi limpede, un pîrăiaş subțire ce se transforma în curînd într-un torent sclipitor. Dar unele pompe erau mai leneşe. Trebuia să ai cu tine în permanență un bidon cu apă, pe care o turnai în partea de sus a pompei ca să-i ungi garnitura pistonului si să o înmoi. Dacă n-o lubrifiai astfel, puteai să dai la pompă în jos şi-n sus pînă te învineţeai fără să scoți o picătură de apă. Cu siguranța că nu uitai a doua oară să umpli bidonul.

În clinica noastră, stația de întreținere a pompei este o încăpere mare, plină cu saltele, saci, mănuşi de box, perne şi alte minunății. Ca să aibă şi ei idee ce înseamnă furia dezlănțuită, psihologii îi duc pe pacienți acolo şi-i îndeamnă să-şi dea drumul. În cazul celor ale căror emoții sînt profund reprimate, e la fel de greu să-i ajuți să-şi descarce mînia cum e să scoți apă dintr-o pompă leneşă. Cîteodată terapeutul trebuie să explice pacientului ce înseamnă mînie. Furia, sentiment firesc pentru mulți oameni, e o emoție străină unora. Cîteodată, o activitate fizică intensă, cum ar fi lovirea unui sac de box, săriturile în sus şi jos, lovirea mingilor de tenis cu racheta, îi pune pe unii în legătură cu acea emoție primară.

Jill, soția lui Jeny, nu avea nevoie de nici un ajutor pentru a-şi exprima mînia. Era specialitatea ei. Walter Jordan a folosit sala pentru a scoate furia la suprafață. Jerry Braley a găsit o supapă specială pentru ea. Era sfîrşit de semestru la universitate, cînd Jerry s-a întâmplat să treacă cu maşina pe lîngă UCLA. Membrii diferitelor frății îşi parcaseră maşinile demodate în curbă. Cu un dolar sau doi aveai privilegiul să izbeşti maşinile cu un ciocan. Era o distracție foarte plăcută pentru cei care-şi luaseră ultimele examene şi o modalitate şmecheră de a face bani pentru frățiile respective. Pentru uşuraticul, sociabilul Jerry aceasta a reprezentat supapa de care avea nevoie. Şi-a scos haina sport, a pus o hîrtie de o sută de dolari în cutie şi s-a îndreptat spre o Toyota din '72.

Nu-ți recomandăm chiar să distrugi automobile. Spunem numai că, în cazul în care nu te înfurii niciodată, eşti o persoană care îşi reprimă mînia. Dar ea zace undeva, acolo, ca aburul din oala sub presiune, şi trebuie să deschizi cumva supapa. Pacienții noştri au inventat tot felul de metode pe care le poți experimenta şi tu. Unii au încercat să-şi exprime mînia fizic. Alții s-au aşezat pur şi simplu pe scaun şi s-au îngrijorat pînă, în sfîrşit, au ajuns la furie.

Una dintre doamnele pe care le-am tratat n-a reuşit nicicum să se înfurie. Părăsea clinica în momentul în care a văzut un băiețel care a călcat intenționat o albină. Fapta rea a înfuriat-o enorm. în momentul în care a început să-i facă morală băiatului (vorbind mai mult singură, fiindcă puştiul o tulise), zăgazul s-a rupt. S-a împleticit, țipînd şi plîngînd în hohote, şi a petrecut următoarele două ore consumîndu-şi furia demult îngropată.

Alege orice cale îți convine pentru a scoate dopul şi a aduce la suprafață mînia ascunsă, astfel încît să te poți dezbăra de ea.

„Nici vorbă!“ vei replica. „N-o să mă transformați pe mine într-unui din oamenii aceia furioşi.“

Nu, nu vrem să facem acest lucru. Chiar dimpotrivă. încercăm să eliberăm mînia ascunsă, şi covârşitoare, care se află deja acolo. Trebuie s-o identifici, s-o consumi, să-i faci față şi s-o exorcizezi. Furia este un mecanism natural, sănătos, dat de Dumnezeu pentru a face față suferinței şi pierderilor. Pavel a spus efesenilor: „Mîniați-vă şi nu păcătuiți. Să n-apună soarele peste mînia voastră.” Ceea ce voia el să spună era: „Conştientizați furia pe care o simțiți, înainte ca ea să se transforme în păcat“. Numai avînd de-a face cu furia poți s-o laşi în urmă. Noi nu provocăm mînia, noi o exorcizăm. Noi incizăm furunculul emoțiilor pentru a lăsa puroiul să curgă afară.

Există dovezi foarte clare că mînia profund îngropată şi reprimată suprimă sistemul imunitar al organismului. Ea, oricum, constituie o toxină pentru spirit. Diferite cercetări au arătat că un mare număr de bolnavi de cancer aveau, pe lîngă problemele legate de sănătate, mari zone de resentimente şi suferință. Aceasta nu înseamnă că sentimentele ascunse au provocat cancerul, dar poate că, într-un fel, ele au avut un rol oarecare în declanşarea lui.

3. Depresia.

Un alt motiv pentru care trebuie să te confrunți cu mînia şi s-o laşi deoparte este depresia, care seamănă în multe privințe cu un sindrom secundar de şoc. Depresia este mînie interiorizată. Cînd furia pătrunde în subconştient, depresia gravă şi amorțeala care rezultă pot dura o viață întreagă. Vindecarea este aproape imposibilă în aceste condiții.

Observați modalitățile prin care se exprimă durerea. Ea poate fi prompt abordată şi expurgată prin purificare. Şi poate fi transformată în furie manifestă. Sau poate fi interiorizată, întoarsă asupra ta însuți. Astfel îngropată, ea se va manifesta într-un fel sau altul sub formă de depresie, dependență sau alte mecanisme autodistructive.

Depresia nu rezultă numai din mînia întoarsă asupra ei înseşi. Ea urmează de asemenea furiei în procesul de purificare. Vei găsi totodată şi falsă vinovăție în această etapă, care este mînie interiorizată şi întoarsă asupra-propriei persoane.

„Ei, vei mormăi, ultimul lucru de care am nevoie acum este o depresie mai profundă. Şi aşa e destul de rău."

Oh, dar aşteaptă! Ne bucurăm să-ți spunem că e o mare diferență. Depresia pe care o implică procesul de purificare este temporară. Ea trece de la sine. Pe măsură ce plîngi, depresia poate fi mai intensă decît la început, dar este numai o stație pe acest drum şi nu destinația finală.

După izbucnirea inițială, mînia lui Walter Morgan a tot erupt vreo cîteva zile, pentru ca apoi, timp de o săptămînă, el să cadă în cea mai neagră depresie. Dar a ieşit spontan din această stare, aşa cum se întîmplă cu majoritatea pacienților care trec prin procesul de purificare.

Pe măsură ce John şi Gladys Jordan parcurgeau etapele acestui proces, el vorbea despre casa lui ca despre un loc „sumbru şi întunecat". Din întîmplare, cei doi treceau cam prin aceleaşi stări împreună. Nu e întotdeauna aşa. Dacă tu şi tovarăşul tău de viață urmați împreună un tratament pentru probleme de codependență, se poate întîmpla să existe un ritm radical diferit al vindecării. Nu vă pierdeți timpul facîndu-vă probleme din acest motiv. Veți sfirşi în acelaşi loc, indiferent de viteză.

Dacă rămîi încremenit în depresie, te poți desprinde întorcîndu-te la etapele precedente ale purificării. Se poate chiar să fii nevoit să te întorci mult în urmă, la primele trepte ale procesului vindecării. După prima sau a doua întoarcere, te vei afla din nou pe calea cea bună.

4. Tîrgul şi magia.

Şi acum urmează etapa negocierii şi a magiei. Tîrgul şi gîndirea magică pot lua multe forme, unele dintre ele fiind chiar incognoscibile. Altele pot fi bătătoare la ochi. Elizabeth Kubler-Ross a descoperit că bolnavii de cancer negociază sau, ca să-o spunem pe şleau, îi mituiesc pe radiologi pentru a prelungi tratamentul sau pentru a mări doza de radiație. N-are nici o logică. Dacă primeşti o cantitate X de raze, de două ori X nu înseamnă că efectul este de două ori mai bun, chiar poate fi foarte dăunător. Dar logica zboară pe fereastră atunci cînd gîndirea magică intră pe uşă. Este vorba de a încerca într-un fel să obții ceva în plus, şi acest lucru se întîmplă atît conştient, cît şi inconştient.

E ceva obişnuit să închei tîrguri cu Dumnezeu: „Dacă mă scoți din situația asta, Doamne, voi face asta şi asta pentru Tine." Într-un fel, e o copilărie. Dar atunci sîntem cu toții copii, pentru că niciodată nu pierdem această trăsătură infantilă a gîndirii magice.

Foarte frecvent avem de-a face cu astfel de situații în cazul persoanelor codependente care trec prin durere în copilărie sau în adolescență; ei fac un fel de tîrg ciudat cu ei înşişi, încheie contracte, dacă vreți, şi de obicei nu în mod conştient. Un exemplu este Marlene, al cărei tată a fost condamnat o dată pentru expunere indecentă şi altă dată a fost arestat într-un raid la un bordel. Toți copiii de la şcoală ştiau acest lucru. „Hei! Tatăl lui Marlene a fost arestat." „Ştiu, ai auzit de ce?", „Da. Mă întreb cum e să stai cu unul ca el ..."

Realitatea este că nu s-a întîmplat nimic dramatic. Tatăl lui Marlene n-a molestat-o niciodată. Ea era fetița lui mică, iar amantele şi prostituatele fetițele lui mari. Păstra reviste într-un sertar încuiat şi ea ştia acest lucru. Poate că umbla prin casă gol cînd ieşea sau intra la duş. Deşi nu a fost vorba de abuzuri sexuale sau alte evenimente traumatice, abuzul pasiv şi efectele lui secundare asupra reputației fetiței la şcoală au fost la fel de reale.

La maturitate, Marlene a făcut două jurăminte, unul conştient, celălalt inconştient. Jurămîntul ei conştient a fost că nu se va căsători niciodată cu un bărbat dependent de sex şi nu-i va expune pe copiii ei unei asemenea suferinţe. Contractul subconştient, un tîrg pe care n-a ştiut niciodată că îl face, a fost: „Nu voi avea viaţă sexuală niciodată!“

După cinci ani de căsnicie, ea şi soţul ei au venit la cabinetul nostru pentru disfuncţii sexuale care durau de patru ani şi jumătate, cînd el ajunsese deja pe punctul de a ceda nervos. Ori rezolvă problema, ori o părăseşte.

De obicei, adolescenţii se simt foarte ruşinaţi şi vinovaţi din cauza conflictelor dintre mama şi tatăl lor (vă amintiţi că ei iau uşor vina asupra lor în situaţii care îi depăşesc cu totul), astfel că încheie tot felul de tîrguri cu Dumnezeu şi cu ei înşişi. E o formă de magie, fiindeă ei nu deţin defel puterea prin care încearcă să aline suferinţele familiei! Ca un jurămînt monastic. Marlene aproape că încheiase un astfel de jurămînt inconştient.

Marlene a trebuit să rezolve toate aceste probleme. În timpul tratamentului i-am recomandat să parcurgă toate etapele, de la introspecţie la etapa a cincea, cea a purificării. Aici Marlene s-a împotmolit, tocmai fiindeă avea o lungă experienţă în a face tîrguri cu Dumnezeu. Noul ei legămînt era: „Scapă-mă de toate astea, Doamne, şi voi fi o soţie bună.“ Ea voia s-o ia pe scurtătură. Voia un mijloc de apărare împotriva durerii. A început să coacă pîine şi să facă curat în casă în fiecare zi. S-a apucat de tot felul de activităţi domestice. Disfuncţia sexuală persista. A trebuit să discutăm mult cu ea pentru a scoate din rădăcini acel tîrg secret cu Dumnezeu.

Ori de cîteori avem de-a face cu un comportament ritualic, ne dăm seama că aceste persoane codependente s-au împotmolit, cel puţin în parte conştient, într-o astfel de etapă de negociere/magie. Un exemplu revelator este Sam, un fost pacient spitalizat. Săpunul pe care-l folosim în spital şi în majoritatea cabinetelor combate microbii periculoşi. De asemenea, lasă o peliculă uşoară după spălare. Dacă te speli normal pe mîini în fiecare zi pelicula nu este suficient de groasă pentru a deveni vizibilă. Dar Sam arăta de parcă ar fi purtat mănuşi albe. El se spăla pe mîini de şaizeci-şaptezeci de ori pe zi. Gîndire magică: „Dacă mă spăl suficient, pot să îndepărtez magic problemele. Totul va fi în regulă dacă...“

Dacă.

(În paranteză fie spus, am observat că majoritatea persoanelor care au mania de a se spăla pe mîini sînt bărbaţi. Tulburările de nutriţie le afectează îndeosebi pe femei. Nu ştim de ce. Ceea ce ştim este că în cazul tulburărilor de tipul bulimiei sau anorexiei, este vorba de multă magie. „Dacă aş putea...” Persoana anorexică crede într-adevăr că, dacă ajunge la o anumită greutate, lumea, sau o anumită persoană, o va iubi. Desigur că nu se întîmplă aşa cînd ajunge la greutatea dorită, aşa că ea coboară ştacheta şi mai mult. „De data asta, va funcţiona.“)

După cum am văzut, gîndirea magică reprezintă o latură importantă a copilăriei. Copiii sînt atît de egocentrici, încît, dacă micul Rob îşi încalţă pantofii invers şi izbucneşte o furtună, el crede imediat că tunetul a fost provocat de gestul lui. Adulţii păstrează această gîndire magică, dar schimbă formula. Persoanele care pariază la curse, sau joacă bingo oferă numeroase dovezi. Aceasta este pălăria mea norocoasă. Acesta este numărul meu norocos. Dacă bat din palme de trei ori pînă se umple linia de mijloc, talonul meu va fi sigur cîştigător. Pe bune! O dată s-a întîmplat chiar aşa.“

Codependentul tipic împinge acest lucru la extrem.

De fapt, persoanele afectate de codependenţă gravă fac în permanenţă inventarul faptelor lor, încereînd să înţeleagă de ce nu a funcţionat magia. Soţia unui bărbat dependent de sex se întreabă neîncetat: „Oare ce fac eu de îl determin să se poarte aşa? Ce pot să fac pentru ca să înceteze? Dacă fac asta şi asta, cu siguranţă că îl pot face să înceteze. Ştiu că va funcţiona. Trebuie.“

Auziţi cuvintele-cheie: „să-l determin.”., „dacă...”. Cel care-şi bate soţia foloseşte acelaşi tip de gîndire magică în altă direcţie „Tu mă determini să te lovesc“. „N-ar trebui să fac acest lucru, dacă tu...”

Despărţirea de casa părintească este, în esenţă, un pas spre maturizare. Oamenii nu numai că realizează că renunţă la magie, ci îşi dau seama că n-au avut niciodată puteri magice. Să-ţi laşi în urmă mama şi tatăl reprezintă un act simbolic, semnificativ şi important, pentru că astfel laşi în urmă şi copilăria, şi cu ea toată magia cu care te-ai străduit să schimbi lumea.

Ce rămîne dacă magia dispare? În această lume imperfectă, în care suferinţele şi pierderile sînt atît de frecvente, plînsul este o cale firească, dată de Dumnezeu pentru a face faţă imperfecţiunii. Dacă dispunem de mecanisme sănătoase de purificare sau reuşim să avem acces la ele, ritmul normal va bate toată viaţa. Astfel îţi poţi deplînge cu succes pierderile ca şi micile supărări ale vieţii. În situaţiile normale, plîngem şi apoi lăsăm în urmă suferinţa şi frustrările de zi cu zi, care apar atît de des în viaţă.

În cazul persoanelor codependente, ritmul se întrerupe adesea. Cînd ele se împotmolesc într-o anumită etapă a procesului, purificarea nu-şi poate urma ritmul natural. Cînd se întîmplă acest lucru, persoana respectivă nu ajunge la faza de iertare, acceptare şi uşurare, pe care ar trebui să o inducă purificarea. Uneori doar conştientizarea acestui blocaj poate duce la îndepărtarea obstacolului. Persoana codependenţă poate descoperi că: „Acum, că aţi spus-o dumneavoastră, îmi dau seama că am fost încătuşat în starea de şoc şi negare timp de cincisprezece ani.“

Cînd şi-a făcut inventarul relaţiilor, Marlene şi-a dat seama de ruşinea dureroasă ce i-a marcat copilăria, din cauza tatălui dependent de sex, dar nu şi de tîrgul inconştient pe care-1 făcuse cu ea însăşi - „Nu voi avea niciodată viaţă sexuală“ - pentru a-şi alina durerea şi a preveni o viitoare ruşine. Pentru a anula contractul, ea a trebuit să spună efectiv „la revedere“ căminului părintesc şi părinţilor ei şi, în acest proces, şi gîndirii magice care o însoţise în maturitate. Acum avea cale liberă să plîngă pierderile suferite, anii de disperare, atît din timpul copilăriei, cît şi ca adult.

În sfîrşit, se face un tîrg cu terapeutul. Pacienţii gem, „Nu există vreo scurtătură, vreo cale ocolită?“ Nu doar că ei caută un drum mai uşor. Lucrurile pot părea mult prea dificile pentru a fi abordate direct. Una din paciente a comparat tratamentul cu cel urmat la stomatolog; nu-i prea plăcut, dar e mult mai bine decît să suporţi consecinţele neglijării dinţilor.

5. Tristeţea.

Am ajuns la a cincea fază din acest proces, tristeţea. Ea l-a copleşit pe Walter Morgan care a plîns şi a jelit fără oprire trecutul lui irosit şi trist. De obicei, tristeţea vine asupra noastră în doze suportabile, din cînd în cînd, şi durează o anumită perioadă, zile sau săptămîni; în cazul persoanelor puternic codependente e vorba de luni sau ani. Tristeţea e firească. Tristeţea e ceva obişnuit. Tristeţea este reacţia adecvată la evenimente triste. Mai mult, se poate face faţă tristeţii plîngînd. Şi mai mult, tristeţea nu e eternă. Spre deosebire de depresia cronică, de revenirile obsedante şi adesea de mînia însăşi, tristeţea vine, e acceptată şi pleacă.

6. Iertarea, hotârîrca şi acceptarea.

Ultima fază în procesul depurificare, ţelul final, este această etapă binecuvântată: iertarea, hotărîrea şi acceptarea. Cuvintele Sfintei Scripturi o descriu cel mai bine: pacea care trece dincolo de orice pricepere. Cînd ajungi aici, trenuleţul groazei îşi începe drumul ascendent.

Trebuie să fii conştient de faptul că ceea ce s-a întâmplat pînă acum este în mare parte „ilogic“, nici nu susţine, dar nici nu contrazice raţiunea. Am păşit dincolo de logică şi raţiune (întîmplător, ceva foarte greu pentru Walter Morgan), în încăperile cel mai ascunse ale sufletului. Am băut din cele mai adînci fîntîni, fîntîni create de Dumnezeu tocmai în acest scop. Pentru a duce la bun sfârşit procesul de vindecare trebuie să trecem din încăperile raţiunii în sanctuarul întunecat al emoţiilor. Acolo îşi are rădăcinile gîndul, indiferent de cît de raţionali ne-am putea crede. Pacienţii noştri au adesea dificultăţi în a-şi elimina dorinţa logică de a fi răsplătiţi pentru ca să poată ierta.

„Iertare?“ Bessie Barnett l-a privit pe terapeut drept în ochi şi a spus: „înţeleg acum ce mi s-a întîmplat. Am deplîns toate aceste pierderi aşa cum mi-aţi spus. Mi-aţi spus cît de bine m-am descurcat, şi v-am crezut. Mă simt mult mai bine şi acum văd cum pot să evit greşelile pe care le-am repetat în trecut.

Dar eul meu raţional îmi spune că acei oameni din trecutul meu nu merită să fie iertaţi. Dacă s-ar fi purtat aşa cu mine din cauza unei iubiri greşit înţelese, sigur că i-aş putea ierta. Dacă ar fi făcut ceva şi nu şi-ar fi dat seama ce fac, în regulă. Dar ştiau ce fac. Ştiau cît de tare mă rănesc.“

Bessie crescuse într-o familie cu grave probleme, în care tatăl, căruia nu-i plăceau copiii, a ajuns să aibă patru. Îi plesnea tot timpul. Se plîngea de ei prietenilor şi-i insulta în prezenţa lor. Răspunsul lui favorit la întrebarea: „Cîţi copii ai?“ era „Habar n-am. Trei sau patru, cam aşa ceva.“ N-a scăpat nici o ocazie să le spună că erau nedoriţi.

Mama lui Bessie s-a căsătorit, fiindeă a trebuit să o facă. Pe vremea aceea, dacă o fată rămînea însărcinată, trebuia să se mărite. Era de la sine înțeles. în plus, în acea zonă rurală, fetele nici nu-şi puteau imagina o altă viață decît să te căsătoreşti şi să ai o familie. Şi ea visase să devină cîntăreață - muzică country, blues, nu conta - dar Bessie şi surorile ei i-au ucis visul. Mama nu s-a străduit să-şi ascundă dezamăgirea şi amărăciunea constantă.

Tipic, Bessie a întemeiat tot o familie codependentă. A trăit timp de treizeci şi trei de ani cu un zgârcit de soț care-i dădea voie să cheltuiască zece dolari pe săptămînă şi se mai credea şi foarte generos. A murit lăsînd-o cu un cont substanțial în bancă şi cu dorința puternică de a se sinucide. Tratament sau moarte.

Îşi încrucişă brațele şi îl fulgeră pe medic cu privirea: „Poate că voi putea să uit cîndva. Dar nu voi putea să iert niciodată."

Numai cînd Bessie va renunța la logică, va putea să treacă dincolo de punctul în care s-a împotmolit şi să facă acest important pas final spre însănătoşire.

Dacă îți vine să spui: „Nici eu nu pot să fac lucrul ăsta, ca şi Bessie", aminteşte-ți că accentul pus pe logică este o invenție relativ recentă. Într-adevăr, grecii au dezvoltat logica, inclusiv logica matematică, pe care se întemeiază societatea noastră ştiințifică. Dar ea a rămas în mare parte apanajul unei elite intelectuale. Oamenii de ştiință arabi au ajuns la noi orizonturi în matematică şi astronomie, tot la fel ca aztecii şi mayaşii în Lumea Nouă. Cu toate acestea, marea masă a oamenilor din societățile respective nu se ghida după logică. Şi nici europenii, nici măcar în timpul Renaşterii, cînd a înflorit adevărata gîndire ştiințifică. Numai în ultima sută de ani, de la Revoluția Franceză, rațiunea şi logica au ajuns să domine mentalitatea oamenilor în civilizația occidentală.

Dacă astfel au stat lucrurile, ce anume a ținut pînă atunci loc de logică? Reacția emoțională. „Gîndurile" inimii. În societatea noastră, expresia „în adîncul inimii mele cred..." este considerată o prostie copilărească. Suntem învățați să evităm cu grijă mesajele inimii şi să ascultăm numai glasul rațiunii. Gîndiți-vă ce se întîmplă în cazul pierderii unei ființe dragi. Dacă văduva se ține tare şi se poartă cu demnitate, prietenii o sprijină. Dacă este zdrobită de durere - de fapt, reacția adecvată, purificatoare la tragedia pe care a suferit-o - prietenii o sfătuiesc: „Ei, eşti prea emotivă. Trebuie să fii tare". Sau, jenați, se retrag pur şi simplu.

Acum două sute de ani, pierderea unei ființe dragi era urmată de o reacție emoțională extrem de puternică, şi dacă văduva sau văduvul aveau o atitudine mai stoică, dragostea lor pentru cel pierdut era serios pusă la îndoială. Dependența noastră totală față de rațiune şi logica rece este un fenomen cultural recent, şi foarte probabil că va constitui un obstacol în calea vindecării tale, dacă-i permiți să te domine.

În cazul lui Bessie, cauza de suprafață a refuzului ei de a ierta era una rațională. De fapt, pare ilogic să ierți suferința provocată în mod conştient. La polul opus, dacă oamenii care au rănit-o ar fi făcut-o fără vreo intenție conştientă, ar fi fost logic ca ea să treacă peste durere şi să-i ierte.

Bessie are două obstacole de depăşit. *Mai întîi, trebuie să lase deoparte latura rațională a minții ei şi să lucreze cu inima.*

„Nu ştiu cum", spune ea. „Am cincizeci şi doi de ani, aşa că n-am prea trecut prin acea fază a emancipării femeii care te învață că nu trebuie să dai frîu liber emoțiilor, dar gîndiți-vă la toate acele fraze pe care le auzi cînd creşti - «Fii rezonabilă», «Asta n-are nici o logică », «Nu lăsa inima să-ți domine mintea, pentru că te vei căsători prost». Cum să mă schimb acum?"

„Ne-ai spus că tu crezi în Dumnezeu. Crezi şi în Biblie?"

„Sigur."

„Cuvîntul Domnului spune că rațiunea rece nu este calea Lui."

Cu o mie de ani înainte de Hristos, Dumnezeu a spus: „încrede-te în Domnul din toată inima ta, şi nu te bizui pe înțelepciunea ta!" Iisus însuşi a adăugat: „Adevărat vă spun că, dacă nu vă veți face ca nişte copilaşi, cu nici un chip nu veți intra în împărăția Cerurilor." Ce importanță are logica în gîndurile copilului?

Mintea este zona de suprafață a gîndirii, inima este cea de profunzime. Oamenii sînt ca piesele de mobilier făcute din stejar şi încrustate cu lemn prețios. Încrustările sînt foarte frumoase, cresc prețul şi arată încîntător, dar stejarul conferă durabilitate şi consistență.

Bessie pufni şi ochii îi scînteiară: „Acum mă faceţi cap-sec.“ Dar zîmbea.

În practica clinică auzim zilnic povestiri despre suferinţe şi atrocităţi realmente de neiertat. Taţii fac lucruri de neimaginat cu fiicele lor. Soţiile şi mamele se poartă înfiorător, provocînd suferinţe şi dezastre afective. Părinţii distrug conştient copii capabili, care însă nu se ridică la nivelul aşteptărilor lor. În crizele lor de furie, bărbaţi şi femei molestează tocmai persoanele la care ţin mai mult, fizic şi emoţional.

Suntem oameni fără speranţă, şi acest lucru nu e nicăieri mai evident decît aici. Din punct de vedere uman, nici mintea, nici inima nu este suficient de puternică pentru a ierta unele dintre aceste acte de neiertat. Cu toate acestea, adevărata şi sincera iertare este absolut necesară pentru a te împăca cu trecutul. Frustrant, la o privire superficială.

Oare poate Bessie să lase logica deoparte şi să apeleze la inimă? Poate ierta cu inima, indiferent ce îi spune mintea? Da. Şi aşa poţi face şi tu. Capacitatea de a reacţiona nu cu capul, ci cu inima e ceva înnăscut. Dar ai nevoie de ajutor specializat din partea lui Dumnezeu, şi, poate, de la semenii tăi. Dumnezeu acordă ultima iertare, omul îţi poate arăta drumul spre ea.

Fii atent însă la pericolul care te pîndeşte în această ultimă etapă a procesului de purificare, la care sînt vulnerabili în special creştinii: a ierta fără a-ţi angaja toate sentimentele. Acest lucru se întâmplă atunci cînd creştinul spune cu toată sinceritatea: „Acum înţeleg trecutul şi-mi dau seama ce s-a întîmplat“ (prima fază a procesului de purificare). „Mă întorc la Dumnezeu şi îi iert pe toţi“ (ultima fază). „Iată. S-a făcut. Am încheiat acest capitol.“

Saltul de la prima la ultima fază este un ocol graţios al etapelor dureroase ale procesului de purificare. Deşi declaraţia pare a fi în spiritul Bibliei şi este făcută cu cele mai bune intenţii, nu va ţine. Durerea nu a fost consumată. Rana infectată în profunzime n-a fost curăţată.

Fazele procesului de purificare sînt înnăscute, ceea ce ne dă suficiente argumente ca să susţinem că Dumnezeu a vrut ca noi să putem face faţă pierderilor, tulburărilor afective şi suferinţei. Cînd evităm aceste etape, sfîrşim prin a ierta dintr-o dată (şi, fără îndoială, cu tojată sinceritatea), menţinîndu-ne într-o atmosferă de nesinceritate afectivă. Chiar dacă dăm glas iertării cu voce tare, rămîne o rezervă ascunsă de mînie şi resentimente. Iertarea nu este completă şi nu reflectă astfel toate aspectele ce ţin de calitatea de om.

Sinceritatea afectivă era al doilea obstacol întîmpinat de Bessie.

Bessie a trecut prin cele patru etape ale tratamentului nostru de recuperare în zece etape. A făcut faţă cu succes procesului de purificare, pînă în faza finală. Lucrînd cu răbdare pentru a conştientiza ce s-a întîmplat cu ea şi cu sentimentele ei, luîndu-şi în mod conştient rămas bun de la familia în care a crescut, Bessie a construit o fundaţie de integritate afectivă. Acum, cînd spune ceva de genul: „înţeleg“ sau „te iert“, o poate face din adîncul inimii, fiindeă nu mai există nici un reziduu de amărăciune sau mînie dincolo de cuvintele ei.

Iar cînd spune „nu pot ierta“, acest enunţ poartă şi el încărcătura afectivă a emoţiilor ei.

Cînd oamenii, şi în special creştinii, insistă asupra dimensiunii spirituale, în dauna celei trupeşti, afective sau alteia, ei sînt nesinceri în raport cu cine şi ce sînt ei. Numai o parte din ei este dispusă să ierte. Dumnezeu ne-a făcut întregi şi de aceea aşteptă de la noi să ne comportăm ca atare. „Dumnezeul păcii să vă sfinţească El însuşi pe deplin“, spune Pavel „*şi duhul vostru, sufletul vostru şi trupul vostru să fie păzite întregi, fără prihană la venirea Domnului nostru Isus Hristos.*“

Gîndiţi-vă cît de mult este influenţată starea fizică a organismului de sentimente. Stressul creşte tensiunea arterială. Teama şi frica provoacă ceea ce am putea numi politicos disfuncţii ale aparatului gastro-intesfinal. Mînia reprimată şi amărăciunea pot scădea rezistenţa la infecţii, chiar la unele forme de cancer. Emoţiile afectează şi latura noastră spirituală, pînă la a deforma imaginea noastră despre Dumnezeu însuşi, interpretînd-o în termenii codependenţei.

Interdependenţa între toate nivelele psihicului nostru este motivul pentru care trebuie să construim o fundaţie solidă de integritate emoţională, Numai pe acest fundament putem face afirmaţii pline de forţă, cum ar fi „te iert“, care au ecou pînă în străfunduri. Iertarea desăvîrşită vine numai din partea unei persoane complete.

John şi Gladys Jordan au trebuit să ierte mulţi oameni, începînd cu ei înşişi. La fel de bine organizat ca în orice alt domeniu al vieţii lui, antreprenorul John a întocmit realmente o listă, începînd cu Gladys şi sfîrşind cu propriu-i nume. Pe locurile 2 şi 3 erau tatăl şi mama lui. Inventarul lui de relaţii a mai furnizat alte duzini de nume. Mulţi îi greşiseră. Dar el notase şi persoanele care „i-au făcut bine". Pentru fiecare om de pe a doua listă, el I-a mulţumit lui Dumnezeu.

Gladys nu era la fel de ordonată ca John. Ea n-a făcut nici o listă. S-a ocupat pe rînd de fiecare om care-i venea în minte, după cum îşi amintea de el. S-a rugat lui Dumnezeu pentru fiecare dintre ei, apoi le-a scris bilețele. Unele erau adevărate scrisori pe două pagini. Altele spuneau numai „Dragă X, te iert pentru.... Cu drag, Gladys Hayes Jordan." Aceste bilete au rămas în caietul ei, pentru că trimiterea lor ar fi făcut mai mult rău decît bine. Singura scrisoare pe care a expediat-o a fost cea de trei pagini adresată lui John, în care îşi afirma din nou dragostea pentru el. John a plîns citind-o.

Bessie nu era genul care să scrie nici liste, nici bilețele. De fapt, ea a pretins că nici nu prea ştie cum să se roage. „Ajutați-mă", a spus. „Cum pot face imposibilul?"

„Hai să zicem că eşti destul de puternică pentru a ridica o greutate de cincizeci de kilograme, dar nepotul tău este în stare să ridice numai douăzeci şi cinci. Poate nepotul tău să ridice cincizeci de kilograme dacă-l ajuți?"

„Sigur. Dar...?" Ochii i se luminaseră, dar am continuat.

„Dumnezeu se poate descurca cu orice cantitate de iertare. Ce-ar fi să ridici cît poți, şi să-L laşi pe El să ia restul?"

„Cum?"

„A Mea e răzbunarea", spune Domnul, „şi Eu voi răsplăti". Ai mai auzit pasajul înainte."

„Nu vreau răzbunare. Pur şi simplu nu pot ierta."

„Un obstacol în calea iertării este speranța oricît de vagă de a te răzbuna cîndva pe oamenii care te-au nedreptățit. Să-i faci să plătească.".

„Ei bine, da. Dacă te gîndeşti mai bine, e adevărat."

„Dumnezeu nu vrea ca tu să te ocupi de acest aspect. El Şi-a rezervat Sieşi domeniul respectiv. De acord?"

„De acord."

„Acum să citim Psalmul 4, versetele 4 şi 5."

Bessie a deschis Biblia la mijloc şi a căutat pasajul. „Cutremurați-vă, şi nu păcătuiți!" S-a încruntat.

„Mmm. «Aduceți jertfe neprihănite, şi încredeți-vă în Domnul»." A închis cartea „Jertfe. Renunțare." Privi în tăcere coperta Bibliei. Fața i se destinse într-un zîmbet plăcut, care-i şedea atît de bine. „Jertfă. Nu cred că vrea să sacrific vreun miel aici, nu-i aşa?"

„Aşa-i."

„Numai mînia?"

„Şi amărăciunea, şi ura."

Ura lui Bessie era prea puțin dispusă să se lase sacrificată, ea s-a luptat cu ferocitate să rămînă în viață. Cu toate acestea, Bessie a reuşit s-o domine, gîndindu-se la o singură persoană o dată şi construind o imagine mentală în care Dumnezeu îl ridica pe omul respectiv deasupra mîniei ei. A iertat cu întreaga ființă, tot aşa cum înainte spusese: „Nu pot", cu întreaga ființă.

Te poți folosi de acelaşi artificiu mental ca şi Bessie - închipuindu-ți imaginea de care ai-nevoie - pentru a ajunge, împreună cu Dumnezeu, la iertarea dorită. Există şi alte căi: imaginează-ți o întîlnire cu persoana respectivă, scrie o povestire, discută problema cu Dumnezeu. În abisurile cele mai întunecate ale celor mai cumplite suferințe, cînd ne vine atît de greu să iertăm, e destul să simți prezența lui Dumnezeu.

Acceptarea şi soluționarea problemelor merg mînă în mînă cu iertarea; într-o anumită măsură nici nu pot fi separate. A accepta situația înseamnă a accepta lucrurile aşa cum au fost şi cum sînt şi faptul că urmările lor nu sînt ireversibile. A soluționa problemele înseamnă a contracara efectele negative, nu a da timpul înapoi şi a reface trecutul ...

De fapt, putem folosi termenul de *soluţie* în ambele lui accepţiuni. Şi anume, e vorba de „hotărîrile de Anul Nou“: „De acum înainte hotărăsc să... „ Apoi, ne gîndim la soluţiile care seamănă cu artificiile folosite de romancieri, de pildă, pentru a duce intriga la bun sfîrşit. Astfel vom rezolva satisfăcător conflictul vieţii noastre.

În acest moment, soluţiile nu sînt nicidecum definitive. Această treaptă nu înseamnă atît că am întors maşina şi am luat-o înapoi pe drumul pe care am venit, ci mai degrabă că pur şi simplu am reuşit să schimbăm direcţia maşinii. Treptele şase-zece ale procesului de vindecare ne vor duce mai departe pe drumul însănătoşirii complete, prin punerea în practică a soluţiilor pe care le vom găsi şi a hotărîrilor pe care le vom lua.

Bessie a putut face faţă atît acceptării, cît şi concluziilor. Ele n-au fost o problemă pentru ea. A reuşit să se împace cu trecutul şi nu s-a mai lăsat înrobită de el. Maşina ei era întoarsă, aşa că era gata să treacă în etapa a şasea.

CAPITOLUL ŞAPTESPREZECE

O nouă imagine de sine

Deşi avea doar treizeci şi trei de ani, James Portland era ceea ce se poate numi un ceasornicar de modă veche. Pentru că nimeni din generația lui nu mai stăpînea meşteşugul pe cale de dispariție de a repara ceasuri şi pendule clasice, el a hotărît să învețe această meserie meticuloasă şi anostă. Era o încîntare pentru el să repare vechi orologii uzate de vreme. Putea fixa majoritatea ceasurilor cu o precizie de pînă la o jumătate de minut pe săptămînă. Avea o afecțiune aparte pentru pendulele Seth Thomas şi ceasurile cu cuc.

Claire, soția lui James Portland, zicea că ceasurile cu cuc spun totul despre el, fiindeă James e țicnit. Era pretențios, perfecționist, şi-l apucau crizele de furie din te miri ce, de pildă cînd ea uita să șteargă praful pe muchia de sus a uşilor. Adică, aşa fusese odinioară. Chiar şi Claire a recunoscut că, după şapte luni de tratament împotriva codependenței, James se înmuiase considerabil. Începea să se controleze foarte bine. Schimbarea a fost suficient de dramatică pentru ca ea să consimtă să înceapă tratamentul pentru problemele ei de codependență.

ETAPA A ŞASEA: NOUA IMAGINE DE SINE

Cînd demonul este izgonit din om, el (spiritul rău) rătăceşte în deşert, căutîndu-şi odihna fără sorți de izbîndă. Apoi spune: „Mă voi întoarce în casa de unde am plecat.“ Iar cînd se întoarce o găseşte curată, goală şi aranjată. Atunci iese şi aduce cu sine alte şapte duhuri, mai rele ca dînsul, şi toate intră şi locuiesc acolo. Şi omul ajunge mai rău de cum a fost.

„Natura detestă vidul“ este o formulă rece, impersonală care exprimă acelaşi lucru.

Etapele unu-cinci ale procesului de însănătoşire te-au făcut să realizezi, poate pentru prima oară, care sînt adevăratele tale sentimente. Ele au furnizat mijloace de purificare şi înnoire. Acum, în etapele şase-zece, vom mai curăța ceva din resturile nesănătoase, apoi vom umple golul lăsat de gîndurile şi ideile schimonosite şi vătămătoare. Dacă golul rămîne, dacă vidul persistă, el se poate umple de la sine cu atitudini şi gînduri care vor fi aproape sigur nocive şi negative, pentru că persoanele codependente au tipare de gîndire negativă şi distructivă. Ai descoperit ceea ce nu eşti. Acum să vedem ce eşti cu adevărat.

Cine sînt eu?

James stătea în fața etajerei suspendate din cabinetul nostru, studiind ceasul de pe raft. „E ceva cu adevărat minunat, ştiți, o piesă antică. Nu pot să-l datez fără să-l desfac, dar pot să vă spun că a fost făcut înainte de 1863. Observați că pe eticheta de pe spate scrie Plymouth Hollow. Plymouth Hollow a devenit Thomason în 1863.“

„Ce-l face să ticăie?“

James zîmbi. „Arcul îi furnizează energia. Înfăşuraţi-l strîns şi el, desigur, vrea să se descolăcească imediat cu totul. Dar există un mecanism care îl împiedică, lăsînd să scape un singur dinte al roţii dinţate, unul o data. Zimţilor li se transmite mişcarea arcului ca atare şi, astfel, deplasarea lor marchează scurgerea timpului. Trebuie ajustat ritmul desfăşurării arcului, pentru a fixa ceasul înainte sau înapoi.“

„Ce te face pe tine să ticăi?“

„Cam acelaşi lucru“, şi James se aşează. Zîmbea încă, dar acest surîs era ceva cu totul nou pentru el. Cînd a venit pentru prima oară la noi, a spune despre el că-i „morocănos“ însemna să fii foarte politicos. „Eram atît de întors pe dos că mecanismul meu de relaxare nu mai era conectat la motor. Arcul se destindea la întîmplare, după cum voia el. Energie fără disciplină. Acum sînt conectat pe dinăuntru, pentru prima oară în viaţa mea. Controlez situaţia. E un sentiment extraordinar.“

„Mă bucur că te simţi bine. Ce crezi că se va întîmpla în continuare?“

„Voi ajusta ritmul pînă voi fi în echilibru.“

„Cum?“

„Nu ştiu. De aceea mă aflu aici.“

„Spui că te simţi bine. Ce simţi în legătură cu tine însuţi?“

„Nu ştiu nici asta.“

În această etapă te vei strădui să găseşti noi mesaje în interiorul tău, mesaje care să-ţi spună ce şi cine eşti. Cîteodată le spunem „mesaje existenţiale“, nu pentru că ar avea ceva în comun cu ceea ce filosofii numesc existenţialism (nici vorbă), ci pentru că reprezintă mesajele despre propria ta existenţă, pe care ţi le trimiţi ţie însuţi.

Dacă ai crescut într-un cămin cu probleme, aduci **inevitabil** cu tine o serie de mesaje negative, deformate, puternic distorsionate:

- „Nu sînt iubit.“
- „Nu sînt demn de a fi iubit... nici chiar în ochii lui Dumnezeu.“
- „Sunt răspunzător de durerea şi suferinţele fiecăruia.“ „Nu sînt demn, aşa că trebuie să-mi cîştig mîntuirea şi graţia, atît în familia mea, cît şi în marea familie a lui Dumnezeu.“
- „Trebuie să mă străduiesc din toate puterile pentru a merita să fac parte din familia umanităţii sau din familia lui Dumnezeu.“
- „Nu merit succesul pe care îl am.“

O copilărie nefericită duce la formarea unei multitudini de mesaje negative.

Am trecut parţial în revista aceste mesaje în etapele unu-cinci, aruncînd o privire fugară. Pe parcursul tratamentului le-am abordat prea puţin sistematic. Acum a sosit timpul să facem un inventar al lor. Dacă ai apela la sfatul nostru, le-am examina în lumina noilor informaţii pe care le ai despre tine. Şi ţi-am cere să le aşterni pe hîrtie.

Un inventar al vechilor percepţii. Este foarte uşor să-ţi dai seama de scopul inventarierii vechilor tale percepţii sau mesaje. Dar să stai jos şi să începi să le scrii este aproape imposibil. Aşa că, începe prin a scrie într-un caiet cîteva fraze pînă îţi faci încălzirea. În partea de sus a foii scrie: „Toţi bărbaţii sînt ...

După vreo două pagini, scrie: „Toate femeile sînt... „. Continuă în felul acesta, lăsînd o mulţime de spaţii goale. „Dumnezeu este... „, „Toţi oamenii sînt... „, „Un cămin trebuie să fie... „ etc.

Acum, într-un moment de linişte, aşează-te, relaxează-te şi, cît mai spontan posibil, scrie ce-ţi vine în minte. E vorba de ceea ce unii numesc cîteodată asociaţie liberă. Alţii îi spun brainstorming. Nici o idee nu eite prea extravagantă, orice subiect este suficient de demn pentru a nu fi respins din start.

Toate femeile sînt...

- nedrepte
- rele
- drăguţe
- dominatoare

Toţi bărbaţii sînt...

- ticăloşi
- răi
- ascultători
- egoişti
- potenţiali prieteni protectori

Pe măsură ce lista se umple, începi să descoperi, nu ce-i face pe bărbaţi şi femei să fie ceea ce sînt, ci ceea ce eşti tu însuţi. Vechile mesaje negative ale percepţiei de sine încep să iasă la suprafaţă. Dacă primele cuvinte care îţi vin în minte despre Dumnezeu sînt că El e „moralist", „aspru", „nedemn de încredere", aceste afirmaţii sînt revelatoare pentru mesajele despre „Eu". Lista poate pune în evidenţă reminiscenţe de amărăciune, care te vor sili să iei drumul înapoi pentru a le dezrădăcina.

De exemplu, James Portland a făcut următoarea listă:

Toţi taţii ar trebui să fie...

- pretenţioşi
- precişi
- severi
- aprobaţi, indiferent dacă au sau nu dreptate

James n-a realizat niciodată ce nefericit fusese pînă nu şi-a citit lista.

Iată lista Iui Jerry Braley:

Viaţa este...

- plină de jucării
- un lucru de care trebuie să te bucuri gata să te răsplătească dacă munceşti
- goală
- amară
- o povară cîteodată prea greu de dus

Jerry a realizat, scriind, că bunurile materiale pur şi simplu nu pot umple golul. Fericirea lui se afla cu totul dincolo de ele.

Cine vreau să fiu?

Acum partea plăcută. Fă o listă complet opusă. Ce mesaje noi, pozitive, sănătoase, echilibrate poţi să-ţi transmiţi? Ca şi celelalte liste, ea se va referi la tine, la Dumnezeu, univers, sexul opus, oameni în general - la toate. Majoritatea persoanelor codependente au nevoie de ajutor aici. Pe moment, te găseşti numai în situaţia de a trage linii. Pentru că ai fost codependent, pur şi simplu nu eşti obişnuit să gîndeşti pozitiv despre tine însuţi. De aceea, poate că ar fi mai bine să apelezi la alţii.

În programele noastre de tratament intern cerem pacienţilor să meargă pe la alţii de la etajul lor şi să le ceară părerea. Dacă ai fi internat la noi, medicul tău ţi-ar spune: „la acest sfîrşit de săptămână mergi din cameră în cameră şi aduni noi mesaje de la pacienţii pe care îi cunoşti. Întreabă-i ce calităţi văd la tine. Întocmeşte o listă cu ce văd ceilalţi în tine."

Luni dimineaţa, pacientul ar putea spune: „Ei, ce interesant a fost! Am trecut pe la zece oameni de la etajul meu şi am aflat zece lucruri pozitive, bune despre mine." Şocul şi uimirea însoţesc revelaţia că există atîtea lucruri bune de spus despre un om al cărui respect de sine a fost aproape inexistent.

O sursă excelentă de mesaje pozitive poate fi găsită în Psalmii biblici. Cînd, fie psalmistul, fie întreg poporul Israel, cade în păcat, Dumnezeu este întotdeauna acolo, plecînd urechea. Psalmistul - dar şi tu - se bucură de infinitul merit de-a fi iubit de Dumnezeu. Citeşte, de pildă, Psalmul 57, scris cînd David a fugit de socrul său, Saul, şi s-a ascunsjîntr-o peşteră. Lumea întreagă era împotriva lui, Dumnezeu era cu el. Citeşte Psalmii 18 şi 139 ca şi cum ţi-ar fi adresaţi personal şi vei începe să înţelegi cît de mult te iubeşte Domnul.

Noi mesaje. Un adult imatur, cu tulburări afective grave, are disperată nevoie de o scară a valorilor. Persoana respectivă poate avea nevoie de un mesaj primar, cum ar fi: „Am voie să

trăiesc“. Mesajele negative anterioare erau atît de nocive şi pătrunzătoare, încît acel simplu gînd, normal pentru majoritatea oamenilor, devine o revelaţie binevenită.

Cîteodată, noile autopercepţii iau o turnură interesantă. Jill Braley, odinioară atît de critică şi pretenţioasă, a identificat unul dintre vechile mesaje ca fiind: „Dacă nu intervin, omul pe care îl iubesc va intra în bucluc.“ Ne-am imaginat că noul ei mesaj va suna cam aşa: „Dacă nu intervin, omul pe care-l iubesc se va descurca probabil foarte bine.“ Dar ea auzea: „E în regulă dacă persoana respectivă intră în bucluc. O iubesc oricum.” Ce schimbare minunată!

John Jordan a trecut pur şi simplu în revistă trăsăturile de caracter ale tatălui lui, a reţinut pentru imaginea de sine trei, care i s-au părut mai potrivite, şi a substituit cuvintele cu unul singur: *tolerant.* În loc de *pretenţios,* el s-a hotărît să fie *tolerant.* În loc de *perfecţionist, tolerant*. Şi aşa mai departe.

Am descoperit că unele persoane codependente, mai ales cei dependenţi de substanţe chimice, au mai degrabă un stil de a muri decît un stil de a trăi. Pe scurt, multe dependenţe sînt în fapt o sinucidere lentă, lucru recunoscut în cele din urmă de persoana dependentă însăşi. În cazul lor, noul mesaj poate afirma dreptul lor de a trăi: „Am dreptul la viaţă. Există ceva sfînt în fiecare viaţă, inclusiv în a mea.”

Louise, asistenta anorexică, a avut mari dificultăţi în a se convinge pe sine însăşi că e la fel de demnă de a fi iubită la cincizeci şi două ca şi la treizeci şi şase de kilograme, iar oamenii care o apreciază n-ar mai fi atît de îngrijoraţi pentru ea. Mintea ei înţelesese acest lucru, dar inima ei se agăţa cu disperare de vechile mesaje.

Ca mine şi ca tine, Louise putea să înţeleagă mesajele şi să le accepte la nivel conştient. Dar, după cum ştii deja, nu aici se iau deciziile fundamentale. Ai nevoie de ajutor pentru a asimila noile mesaje îndrăznеţe despre tine însuţi. Acest ajutor se află la dispoziţia ta. Cel care cunoaşte zonele tale ascunse mult mai bine decît tine, te aşteaptă să-I ceri ajutorul. Nu şovăi să te adresezi Domnului, rugîndu-L să-ţi implanteze noi mesaje în subconştient.

Multe persoane codependente au trăit o viaţă întreagă încercînd să-i facă fericiţi pe ceilalţi, fără să realizeze că ele însele au dreptul la o cît de mică fărîmă de fericire. Desigur că viaţa nu e numai parfum de roze. Dar acel drept constituţional, garantat prin lege, de a-ţi găsi fericirea, e un ţel demn de urmărit şi de atins, şi se ajunge la el de mult mai multe ori decît şi-ar putea imagina persoana codependentă. Cartea noastră, *Happiness Is a Choice [Fericirea este o alegere],* discută aceste aspecte în detaliu.

S-ar putea să descoperi că ai şi tu dreptul la adevărata intimitate; nu pseudointimitatea codependenţei, cînd două persoane se apropie atît de mult una de alta încît cercurile lor se suprapun, ci adevărata intimitate a sufletelor pereche. „Merit să mă bucur şi eu de acea apropiere firească, dacă reuşesc să o găsesc.”

„Pot să controlez relaţia sexuală.“ Multe persoane codependente renunţă la sexualitate, mai ales în timpul perioadei tulburi, dominate de gîndirea magică, şi trebuie să se convingă din nou de faptul că acest lucru este firesc şi sănătos.

„Pot să-mi cîştig dreptul la furie şi la lacrimi.“ Noi pierderi pot surveni în viaţă, de la chestiunile absolut minore legate de traficul aglomerat de pe autostradă pînă la pierderea tovarăşului de viaţă. Poate că trebuie să-ţi transmiţi un nou mesaj: „Sentimentele mele sînt justificate şi e bine că le am.“ Acest gînd este cu totul şi cu totul nou pentru o persoană codependentă. Dacă mesajul respectiv se află acolo unde trebuie, suferinţa poate fi exorcizată spontan.

Se poate ca unii creştini devotaţi să trebuie să-şi dea voie să se simtă bine cînd au succes în viaţă. Avem un mare număr de pacienţi care-şi strică viaţa sabotîndu-se pe sine, sub pretextul că bogatul nu poate trece prin urechea acului.

Vă spunem iar şi iar, elaboraţi noi mesaje pentru voi înşivă, şi nu numai cu ajutorul Lui Dumnezeu, ci şi despre Dumnezeu Însuşi. Se poate ca înainte să-L fi văzut doar cu ochii unui codependent şi să vă fi raportat la El ca la „un Stăpîn aspru“ sau „un Dumnezeu gelos, care nu iartă uşor“

Dacă ţi se pare că te raportezi la Dumnezeu într-un mod codependent, îţi recomandăm să încerci exerciţiul asociaţiilor libere. Aşa am ajutat-o pe Bessie Barnett. Asociaţiile ei libere, acel punct

critic pornind de la care a reuşii să construiască noi mesaje de autopercepție, au dezvăluit lucruri extrem de importante despre atitudinea ei față de Dumnezeu. Unele din notițele ei arătau aşa:

Dumnezeu este...

- neiubitor în accepțiunea omenească a termenului iubire
- gata să pedepsească greşelile de etică
- la două mii de ani depărtare de mine
- o închipuire a imaginației cuiva
- un Dumnezeu care rîde de noi

Am întrebat-o: „Această imagine a lui Dumnezeu nu este identică cu aceea a oamenilor pe care-i cunoşti şi-i respecți. Cine are dreptate, ce crezi?“

„Dacă vreți un răspuns cinstit, cred că eu am dreptate.“

„Cîte din trăsăturile pe care I le-ai atribuit lui Dumnezeu se potrivesc cu imaginea tatălui tău?“

Bessie este o gospodină de ispravă şi de modă veche. E genul de om care nu se încurcă în nimicuri, fără prea mare înclinație spre izbucniri emoționale. Lacrimile i-au udat obrajii pe măsură ce adevărul i-a pătruns în inimă. Ochii ei umezi spuneau „toate“, deşi nu rostise nici un cuvînt. S-a oprit un minut sau două pentru a-şi trage sufletul. „El nu este nicidecum că tatăl meu, nu-i aşa?“

„Nici un pic. De fapt, hai să facem o listă cu trăsăturile opuse.“

Dumnezeu este...

- iubitor dincolo de înțelegerea noastră
- iertător
- alături de noî
- un ajutor la îndemînă

înțelegător şi binevoitor

Bessie n-ar fi putut să-şi ierte părinții nici peste un milion de ani dacă s-ar fi bazat numai pe puterile proprii. Cu atitudinea ei greşită față de Dumnezeu, n-ar fi putut să-L roage să o ajute. Dar când s-a luminat în privința adevăratei naturi a lui Dumnezeu, cînd s-a întors la Sfintele Scripturi cu mintea şi cu sufletul curățate de vechile mesaje, puterea, maiestatea şi iubirea Lui au pogorît parcă asupra ei.

Acest lucru nu s-a întîmplat peste noapte. A trebuit ca Bessie să se familiarizeze mai întîi cu adevăratul Dumnezeu. S-a considerat creştină din copilărie. Dar, abia la două săptămîni după acest exercițiu scris, a devenit cu adevărat creştină. O dată ce I-a văzut îndurarea şi harul (termenii pînă acum străini pentru ea), a putut în sfîrşit să se raporteze la El aşa cum se cuvine.

Tot aşa cum James Portland nu e capabil să repare şi să fixeze un ceas dacă nu înțelege pe deplin cum funcționează, el nu poate să-şi refacă viața, dacă nu înțelege cum se învîrtesc rotițele din interiorul lui. Şi unele din ele sînt cu adevărat foarte delicate.

„Aceste noi mesaje despre mine...“, spuse el. „Îmi dau seama că vechile mesaje nu sînt bune. Dar cum să mă conving că noile mesaje sînt mai bune?“

„Ai pus pe listă trăsăturile de caracter ale taților în general, îți aduci aminte de listă?“

„O am aici la mine.“ James îşi scoase foile de hîrtie şi începu să le răsfoiască. „Pretențios, precis, sever, aprobat fie că are dreptate sau nu.“

„Este aceasta imaginea tatălui fericit al unui copil fericit?“

„Fericit? Nu. Eficient, poate.“

Dacă tatăl şi copilul sînt nefericiți, acest lucru înseamnă oare eficiență?“

„Nu, cred că nu. Copilul poate să învețe din obligație ce trebuie sa facă, dar pentru asta poți programa un robot.“

„Roboții nu sînt fericiți sau nefericiți.“

„Eu am fost nefericit. Furios şi trist. Spuneți că nu putem scăpa de omenescul din noi. Şi un tată eficient se ocupă cu eficiență de treaba asta.“

„Nimeni n-ar fi putut-o spune mai bine. Sau mai exact.“

„Dacă iau de pe listă trăsăturile opuse, am o nouă imagine de sine, dar nu sînt sigur că m-aş plăcea nici în această ipostază. Tolerant, în loc de pretențios? Ce se întîmplă cînd copiii o lasă mai moale şi devin pur şi simplu leneşi? Delăsători, în loc de meticuloşi? Nu.“

„Ia cîte ceva de pe fiecare listă. E mare lucru să fii meticulos, dar nu atunci cînd alții sînt afectați emoțional din cauza preciziei tale. Există situații în care a fi pretențios e necesar şi potrivit, dar nu tot timpul. A fi pretențios înseamnă a aştepta ca ceilalți să fie perfecți. Nici copiii, nici adulții nu sînt perfecți.“

„Deci, nu trebuie să-mi elimin vechile autopercepții. Numai să le limitez.“

„Să le restringí foarte mult şi să le armonizezi cu cele noi. Dumnezeul nostru este un sprijin apropiat, în Psalmul 46, şi un foc mistuitor, în Evrei 12. Aceeaşi persoană, cu atribute complexe. Şi tu eşti complex.“

„O groază de rotițe îngemănate acolo.“ James îşi ciocăni fruntea şi zîmbi mînzeşte. „Deci, trebuie să-mi petrec zilele amintindu-mi să nu țip la Claire şi la copii.“

„Mai bine ar fi să-ți aminteşti că vechile percepții de sine nu trebuie ținute minte. Ele vin de la sine. Noua imagine pe care o ai despre tine este foarte fragilă încă. Ele sînt cele de care trebuie să-ți aminteşti frecvent.“

James arăta gînditor. „În legătură cu ceasurile vechi - cu cît mai mult poți face să meargă un ceas vechi păstrînd piesele originale fără a le înlocui, cu atît mai prețios este ceasul.

Vechea glumă despre securea lui George Washington, al cărei mîner a fost înlocuit de şase ori, iar lama de două.“

„Exact. Tu încerci să repari vechiul ceas. Dar vine o vreme cînd rotițele lui antice nu mai funcționează pur şi simplu. Trebuie să le înlocuieşti, pentru ca ceasul să poată merge dinnou. Văd că e mai bine să înlocuieşti complet anumite părți, iar altele doar să le repari. Treaba asta cu autopercepția e destul de dificilă...Dar merită.“

„Merită. Da. Profesia mea înseamnă să insuflu o viață nouă vechilor ceasuri. A venit vremea să fac acelaşi lucru pentru mine.“

La sfîrşitul etapei a şasea — de fapt, în timpul celei următoare — Bessie s-a întors şi a reluat etapa a cincea. Ea şi-a iertat părinții mult mai deschis, din toată inima, cu noua ei putere, dată de noua ei relație cu Dumnezeu.

Bessie Barnett ilustrează un alt aspect important al procesului de vindecare. Adesea pacienții oscilează înainte şi înapoi de la o etapă la alta, pe măsură ce noi elemente intră în viața lor. Nu este întotdeauna un proces simplu şi ordonat. Dar reprezintă totuşi un întreg, iar etapele trebuie parcurse toate, într-un fel sau altul.

Pacienții care au suferit mai multe forme de abuzuri majore pot să-şi descarce durerea pricinuită separat de fiecare în parte. Violența fizică şi sexuală, abandonul lasă fiecare propria-i cicatrice. Asemenea persoane - ca tine, poate - se întorc iar şi iar la etapa de exorcizare a durerii, apoi revin cu noile mesaje despre sine, rezultate în urma purificării. Dacă ți se întîmplă acest lucru, bucură-te. E firesc şi tămăduitor.

CAPITOLUL OPTSPREZECE

Noi experienţe şi întoarcerea acasă

Imaginează-ţi că eşti un copil de şapte ani, care îşi sună la telefon un prieten mai în vîrstă pe care îl respectă. Eşti foarte emoţionat, pentru că tocmai ai primit de ziua ta prima bicicletă. Acum vrei ca prietenul să-ţi spună la telefon cum să mergi cu ea.

Prietenul tău îţi poate explica poziţia picioarelor pe pedale, înălţimea potrivită a scaunului. Îţi poate spune care sistem de frînare funcţionează la fiecare roată. Poate chiar să-ţi vorbească despre gravitaţie, dar fără nici un folos. Înainte de a începe să înveţi să mergi cu bicicleta, trebuie să înveţi să stai bine în şa.

Hai să complicăm lucrurile. Imaginează-ţi că vrei să înveţi să mergi pe o coardă suspendată. Prietenul tău nu ştie nimic despre frînghii. Cui ceri ajutor?

Toate noile mesaje ale percepţiei de sine nu îţi vor îmbunătăţi viaţa atîta timp cît rămîn pe hîrtie. Ele trebuie puse în practică. Cu toate acestea, multe dintre ele - poate toate - sînt ceva cu totul şi cu totul nou pentru tine, dincolo de orice experienţă. Cum să mergi cu bicicleta? Cum să mergi pe o frînghie întinsă dacă n-ai mai făcut-o niciodată?

ETAPA A ŞAPTEA: EXPERIENŢE NOI

Cursurile de calculatoare şi de stenodactilografie includ pregătire practică. Chimia, biologia şi fizica includ ore de laborator. Oamenii de ştiinţă se formează învăţînd despre disecţii şi reacţii chimice şi experimente, dar pînă nu intră în laboratoare şi nu încearcă să facă singuri aceste lucruri, totul rămîne o simplă teorie. Datele despre reacţia hidrogenului cu sulful se şterg o dată ce cursul s-a încheiat. Mirosul puternic al hidrogenului sulfurat persistă o viaţă!

În etapa a şaptea vom trăi efectiv noile decizii în ceea ce ne priveşte, pe care le-am luat în etapa precedentă. Ne vom urca pe bicicletă, vom încprca să păşim pe coarda întinsă. E foarte posibil să ne alegem cu un genunchi julit, dar merită încercarea! În sfîrşit, putem decide singuri cînd să avem încredere. Putem să alegem sau nu să iubim, şi putem învăţa că încrederea în Dumnezeu este sigură şi însoţită de răsplată.

Nu cerem pacienţilor să se lanseze în această etapă dintr-o dată. O călătorie de o mie de kilometri începe cu un pas. Un exemplu tipic se referă la felul în care poţi face faţă unei fobii. Să zicem că ai oroare înnăscută de animalele cu blană. Deoarece lumea e plină de animale cu blană, ai vrea să scapi de groază. Terapeutul va începe prin a-ţi vorbi. Numai atît, îţi vorbeşte. Vorbiţi despre animale cu blană, despre cum ar fi să pui mîna pe unul, poate studiaţi cărţi cu poze pentru a te familiariza mental cu ele. În cele din urmă vei ajunge mai aproape. Apoi, într-o zi, vei atinge un animal cu blană. Cînd vei putea ţine în mînă o pisicuţă şi vei descoperi că pămîntul continuă să se învîrtă şi că nimic îngrozitor nu s-a întîmplat, eşti aproape de final. Şi în situaţia de faţă îţi recomandăm acelaşi lucru. Treci uşor peste senzaţia de disconfort pe care aceste noi mesaje de autopercepţie tind să ţi-o dea şi, pas cu pas, încerci să o îndepărtezi.

Un artist a spus că fiecare om trăieşte un sfert de ceas de glorie în viaţă. Cele cincisprezece minute fatidice ale Lenei Wallace au fost atunci cînd a apărut pe prirna pagină a ziarelor, fiindeă soţul ei i-a ucis în bătaie fiul. Cînd el a intrat la închisoare, Lena s-a dus la colegiu. De asemenea, a început un tratament pentru probleme grave de codependenţă.

Lena era o femeie cu o înfăţişare izbitoare, înaltă şi maiestuoasă, cu părul strălucitor, negru-albăstrui, cu pielea de culoarea ciocolatei cu lapte. Cu eficienţa ei obişnuită, reuşise să ' preia controlul asupra vieţii ei pe toate planurile, cu o singură excepţie: Lena nu mai putea avea încredere în nimeni.

Nu era de mirare. Mama ei fusese părăsită de soț. Lena fusese părăsită de primul ei soț, care murise puțin mai tîrziu pe străzile Washingtonului. Apoi, al doilea soț i-a ucis fiul... A trecut prin toate etapele, şi-a descărcat durerea plîngînd, a acceptat, a iertat. Noul ei mesaj suna astfel: „Unii oameni sînt de încredere.“ Ştia că trebuie să fie încrezătoare. Totuşi, nu putea.

La tratament am sfătuit-o pe Lena să încerce să-şi arate vulnerabilitatea, chiar într-o măsură limitată, dacă vrea să-şi construiască un fundament de încredere. *Noile mesaje interioare necesită noi experienţe care să le confirme,* dacă vrei ca inima ta să le accepte fără rezerve. Ştiam că pe măsură ce va începe să aibă din nou încredere, să trăiască efectiv mesajul pozitiv pe care şi-l transmisese, va descoperi că nu-i sfirşitul lumii la urma urmei. Poate că nici nu va suferi, cel puțin nu grav. Totul era să înceapă să creadă.

A început cu oamenii din grupul ei de terapie. Joe era un *macho* solid care avea aceeaşi problemă ca şi Lena. El a deschis uşa, zicînd cu voce tare: „Eu trebuie să cred mai mult în oameni.“

„În regulă“, au răspuns ceilalți. „Atunci încearcă să ai încredere în noi şi povesteşte-ne ceva despre o zonă de profundă nesiguranță sau teamă despre care n-ai vorbit niciodată.“.

Joe a lăsat provocarea să dospească vreo cîteva minute, apoi a fost de acord: „Da, voi risca“. S-a deschis înspre ceilalți, vorbind despre anumite dubii în legătură cu sine pe care le nutrea de mulți ani, în legătură cu imaginea lui şi chiar cu capacitatea lui de a impresiona femeile dincolo de limita inconsistentă a aparențelor.

Pe măsură ce Lena vedea că grupul respectă temerile lui Joe , suficient pentru ca să nu-l acopere de ridicol, a hotărît să se arunce cu capul înainte. A vorbit despre îndoielile ei adînc înrădăcinate şi, pentru prima dată în viață, şi-a mărturisit temerile şi altcuiva decît psihologului ei. Era primul ei pas micuț spre încrederea în ceilalți.

Lena a avut nevoie de grupul de terapie pentru a rezolva o problemă specifică. De fapt, în clinica noastră, urmînd exemplul din Evrei 3:13 - de a ne îndemna / încuraja unul pe altul în fiecare zi - facem apel la terapia de grup, şapte zile din cele şapte ale săptămînii. Un grup de oameni apropiați poate vedea mai bine ce se întîmplă decît unul sau doi.

De asemenea, persoanele codependente au, în general, nevoie de urechi şi inimi binevoitoare în jurul lor pentru a pune în funcțiune noile mesaje despre „Eu“. Ele îndeplinesc două scopuri. Primul este de a asculta pur şi simplu; poate ajuta într-o problemă specifică, ca în cazul Lenei. Celălalt este de a constitui un sistem de referință. Fiecare laborator are nevoie de un laborant care să supravegheze operațiunile. Altfel studenții nu vor şti dacă experimentele lor sînt corecte, nu vor şti dacă nu fac ceva periculos. Unde găsiți asemenea ajutor?

Importanța terapiei de grup

Cărțile sau casetele te pot călăuzi de-a lungul etapelor spre cunoaşterea de sine şi vindecare, dar numai pînă aici. Un grup de oameni în carne şi oase, care-ți pot oferi un sprijin interactiv, prezintă o mare valoare terapeutică. Spre deosebire de o familie, din care nu poți alege să faci parte, aceste grupuri sînt reuniuni de persoane care au nevoi asemănătoare. Pe măsură ce vă cunoaşteți, tu pe ei şi ci pe tine, poți începe să-ți asumi anumite riscuri fireşti. Poți vorbi despre durere şi iată, că cineva înțelege. Poți vorbi despre schimbările pe care încerci să le faci şi iată că cineva încearcă acelaşi lucru ca şi tine.

De obicei, cei care participă la adunările unor astfel de grupuri ne mărturisesc despre bucuria de a putea să-ți scoți armura fără să fii rănit. Undele de şoc ale familiei dezorganizate în care ai crescut au construit o cochilie. Acum, ea începe să se crape şi afli că lumea nu te pedepseşte aşa cum a făcut familia ta. Chiar şi oamenii foarte vulnerabili pot face acest lucru.

Dacă eşti membru al unei biserici, poți găsi foarte bine sprijin la frații tăi creştini. Diferitele organizații „anonime“ - Alcoolicii Anonimi, Datornicii Anonimi, Al-Anon, Alateen şi altele - oferă o terapie de grup corespunzătoare celor interesați. Emoțiile Anonime pot servi celor care sînt fizic sau geografic izolați de cel mai apropiat grup, legîndu-i prin Internet cu alții care au aceleaşi probleme sau experiențe - un grup de terapie prin corespondență.

Îți recomandăm cu foarte multă seriozitate să dai dovadă de un bun discernămînt cînd ceri ajutor. Două forțe principale acționează împotriva ta. Una este aceea legată de radarul tău de codependent, care poate fi foarte activ. În această situație, în loc de a găsi o persoană sănătoasă, cu care să stabileşti o legătură firească şi să interacționezi, vei ajunge mai mult ca sigur să dai peste oameni care au probleme la fel de grave ca tine, chestiuni nerezolvate care le vor deforma imaginea despre tine şi problemele tale.

Celălalt aspect se referă la faptul că specialiştii în terapie sînt nişte adevărați magneți pentru persoanele codependente şi nu toți cei care lucrează în acest domeniu (sociologi, psihologi, pastori) şi-au rezolvat propriile lor probleme. La clinica noastră au venit pacienți care au fost grav înşelați de pastori sau terapeuți, care sufereau de propriile lor probleme de codependență. Toți aceştia au încercat să joace rolurile părinților lor abuzivi, astfel că, în loc de ocrotire şi hrană spirituală, ei au oferit numai acuzații în plus sau chiar abuzuri.

Fixarea unor noi limite corecte

Indiferent de sprijinul care ți s-a acordat sau de lipsa lui, ultima etapă trebuie s-o parcurgi singur. Şi poate cea mai grea sarcină îl aşteaptă pe cel care trebuie să fixeze noile limite într-o relație care a fost codependentă. Sarcina este dublă, dacă cealaltă persoană implicată în relație nu s-a ocupat de rezolvarea problemele ei de codependentă.

Dacă ai în față numai prima sarcină, vei fi bucuros să afli că restabilirea limitelor nu-ți distruge viața. Primele clipe pot fi extrem de dificile, dar ele sînt neapărat urmate de o îmbunătățire a situației.

Persoanele codependente nu prea ştiu cum să ceară lucrurile de care au nevoie. Pe măsură ce se afundă tot mai mult în codependentă şi depresia lor, sînt din ce în ce mai înclinate spre resentimente. Cînd cer şi sînt refuzate, ele ajung să urască însăşi ideea de a fi refuzate. Apoi încetează de a mai cere, îşi asumă refuzul mesajul interior distructiv: „N-o să obțin niciodată ce vreau, aşa că de ce să mă mai deranjez să cer?“ şi trec direct la resentimente. În cele din urmă, nici nu le mai trece prin minte să ceară ceva. Pur şi simplu ajung să urască faptul că nu obțin niciodată ceea ce vor.

Pentru a încuraja noi mesaje de tipul: „Cîteodată, cînd cer, obțin ceea ce vreau“, aducem față în față doi pacienți între care există o anumită legătură. Fiecare îl întreabă pe celălalt:

„- De ce ai nevoie?“ şi „- Ce eşti; dispus să oferi?“

În cazul lui Gladys Jordan, căreia îi venea atît de greu să creadă că John o va asculta de acum înainte, etapele parcurse au fost:

- Gladys întreabă, referindu-se la un lucru de care are nevoie;
- John îi răspunde cum îi va oferi (sau nu) lucrul respectiv;
- apoi vine rîndul lui John;
- Gladys răspunde.

Am intervenit în anumite momente pentru a le arăta cum să se asculte mai bine unul pe celălalt:

Gladys i-a spus lui John o dorință care vrea să-i fie împlinită.

„John, vreau ca tu să vii acasă seara, pe la ora cinei, două seri pe săptămînă şi să stai acasă în fiecare duminică.“

L-am întrebat pe John: „În ce fel ți se pare că această afirmație exprimă o critică?“

„Ea crede că eu aş vrea să fiu oriunde altundeva, numai acasă nu. E acelaşi lucru cu a zice că locuința pe care le-o ofer eu nu-i destul de bună ca să stai în ea“, răspunse John.

I-am cerut lui Gladys să afirme clar că n-a avut nici o intenție critică.

„Nu! Nici nu m-am gîndit la aşa ceva. El ne oferă un cămin încîntător, dar nu-i niciodată acolo ca să-l poată aprecia şi el.“

L-am rugat pe John să reformuleze ceea ce spusese Gladys cu propriile lui cuvinte.

„Rugămintea ei şi restul?“

„Rugămintea şi precizarea. Totul“, am spus.

„Ei bine, în primul rînd e mult mai greu decît vă închipuiți. Să vedem. M-a rugat să stau acasă două seri pe săptămînă şi toată duminică, presupun că nu-i vorba şi de mersul la biserică. Şi zice că avem un cămin minunat, numai că mă vrea şi pe mine în el.“

Am întrebat-o pe Gladys: „Acest lucru l-ai cerut?“

„Da. Vreau ca el să mai stea cîteodată şi acasă şi să nu muncească tot timpul.“

L-am rugat pe John să spună cum va încerca să vină în întîmpinarea dorinței ei.

„Două seri. Dar trebuie să aleg care seri, şi s-ar putea să fie diferite de la săptămînă la săptămînă. Poate miercuri şi joi o săptămînă şi marți şi joi cealaltă. Cam aşa ceva?“

Gladys:„Dacă înțelegerea funcționează va fi un miracol la fel de uimitor ca cel cu pîinile şi peştii.“

John: „Dacă funcționează, dau de pomană pachețelul cu mîncare de prînz.“

O dată ce au văzut cum să scape de vechiul obicei de a nu se putea auzi unul pe altul, mai ales repetînd fiecare gîndurile celuilalt, au reuşit să-l înlocuiască cu noua atitudine de deschidere, ascultînd fiecare cu adevărat ce zice partenerul lui. Țipetele stridente ale fantomelor din trecutul lor au fost reduse la un murmur surd.

Scopul final al persoanei codependente este de a-şi manifesta încrederea în mai mulți oameni, nu numai în cei apropiați. A cere şi a accepta ajutorul bisericii, comunității, rudelor îndepărtate necesită un înalt grad de încredere şi siguranță. Oare Dumnezeu îmi răspunde? în teorie, răspunsul este „cu siguranță“. în practică auzim mult prjea des: „Mi-e frică să cer, pentru că s-ar putea ca El să mă ignore“!. Atît de chinuită e viața persoanei codependente, încît Cel în care ar trebui să aibă încredere deplină, Dumnezeu, este adesea ultimul la care se gîndeşte să apeleze.

John şi Gladys au fost foarte cooperanți în ceea ce priveşte deschiderea reciprocă spre o viață de încredere şi dăruire. Nu întotdeauna se întîmplă la fel. Dar, fii tu exemplul nostru. Eşti o soție care încearcă să fixeze alte puncte de reper într-o relație de fostă codependență cu soțul. Hai să presupunem că el nu a ajuns în etapa vindecării în care te afli fu. El fusese tiranic şi dominator în ceea ce priveşte cheltuielile. Acum tu, soția lui, vrei să schimbi această situație. Vrei să ai un rol activ în hotărîrile referitoare la repartizarea cheltuielilor. După cum merg lucrurile în prezent, tu nu ştii nimic despre situația voastră financiară sau despre suma care îți va rămîne în cazul în care el ar muri. În zilele noastre e o situație destul de incomodă. Şi din alte motive, la fel de importante, vrei ca mariajul vostru să nu mai fie un fel de legătură de vasalitate, ci un parteneriat.

În funcție de ceea ce s-a întîmplat în trecut, iată la ce trebuie să te aştepți, dacă este vorba despre o abordare rigidă, ritualistă a Cuvântului Domnului. Cînd îți afirmi intențiile, soțul tău ar putea să citeze imediat pasajele din Biblie care vin în sprijinul atitudinii lui dictatoriale. Apoi te poate face să te simți vinovată. în trecut, ambele atitudini te-ar fi redus la tăcere.

Dialogul s-ar putea derula cam aşa. Tu îți afirmi poziția: „Vreau să particip la administrarea veniturilor noastre. Vreau să lucrăm în echipă din motivele pe care ți le-am spus. Nu vreau ca tu să-mi spui ce să fac cu banii şi eu să nu ştiu nimic în rest.“

„Cuvântul Domnului spune că eu trebuie să fiu capul familiei. Ştii versetele la fel de bine ca şi mine.“

„Dar noi n-am vorbit niciodată despre Priscila, Dorea, Lidia şi soția descrisă în Proverbe 31,“ i-ai putea spune. „Şi am mai putea vorbi şi despre femeile care l-au ajutat cu bani pe Isus şi pe discipolii Lui. N-am vorbit încă nici despre ele.“

„Îți aduci aminte ce s-a întîmplat singura dată cînd te-am lăsat să ai cartea ta de credit, ştii ce dezastru a fost.“

„S-a întîmplat cu mult timp în urmă. M-am schimbat. Îmi controlez mai bine viața şi sînt mult mai responsabilă acum. Nu vreau decît să mi se mai dea o şansă.“

Vezi cum curg lucrurile? Nu e nevoie de o atitudine neînduplecată sau de o confruntare. Ai fixat noi puncte de reper. Ți-ai păstrat demnitatea şi integritatea ca persoană. La început, noile puncte de reper pot părea amenințătoare pentru un bărbat obişnuit să țină strîns hățurile. Poate că nu reuşeşti să-ți atingi scopurile, chiar dacă ele ar fi în avantajul tău şi al căsniciei tale. Ceea ce contează însă sînt aceste puncte de reper, imaginea ta despre tine.

Adesea ne confruntăm cu acest argument adus de un partener de viață sau altă persoană apropiată: „Sunt deprimat, pentru că tu mă deprimi.“ Partenerul codependent, neținînd cont nici un pic de propria-i persoană, va accepta pe loc această idee. Acum, avînd siguranță între noile granițe, partenerul poate răspunde cu sinceritate: „Înțeleg deprimarea ta şi mă doare că eşti trist. Îmi pare rău. Dar nu mă mai simt răspunzător pentru dispoziția ta. Îți ofer dragostea şi sprijinul meu, dar nu răspund de sentimentele tale. Ele te privesc exclusiv pe tine.“

Din obligație, dragostea s-a transformat într-o alegere liberă.

ETAPA A OPTA: ÎNTOARCEREA ACASĂ

Am observat că mulți dintre adulții codependenți au nevoie de o oarecare întoarcere acasă ca etapă a programului de însănătoşire. Inițiativa poate porni de la membrii unei familii sănătoase, un grup de suport sau terapie, o comunitate religioasă. Ce pot face astfel de substitute de părinți? Ceea ce fac părinții sănătoşi de pe tot cuprinsul lumii: să ocrotească, să protejeze şi să călăuzească. Trei persoane îți vor deveni părinți, asumîndu-şi funcția de ocrotire şi călăuzire: tu însuți, altcineva ales special pentru acest rol şi Dumnezeu.

Cealaltă persoană

Acest om va deveni un fel de părinte de ajutor pînă cînd ajunge Ia maturitate părintele din tine şi se stabileşte o relație solidă cu Dumnezeu, aşa că să ne ocupăm de această persoană mai întîi. Gîndeşte-te cîteva minute, cine din viața ta prezentă poate fi o sursă de ocrotire şi încredere. Alcoolicii Anonimi şi alte asociații de acest gen folosesc un aşa numit sistem de tutelă. Tutorele sau mentorul devine un substitut al părintelui, un ochi înțelept care te supraveghează şi te călăuzeşte. El ştie despre ce este vorba şi cunoaşte drumul înainte.

Tutorele va funcționa în următoarele direcții:

- Ca sistem de rezonanță şi consilier nespecializat. Ascultător.
- Ca prieten. Dacă suferi de codependență gravă, îți foloseşte mult un prieten.
- Pentru contact zilnic. Acest lucru include şi discuțiile despre vreme. Ceea ce contează este contactul.
- Ca sursă de sprijin necondiționat, care nu te judecă. Foarte rar poate un membru al familiei să îndeplinească 1 această ultimă condiție. Ai nevoie de cineva din afară. Ca oponent blînd, dar ferm. Cînd eşti gata să intri în bucluc, tutorele tău te va avertiza. Pentru aceasta îți trebuie multă dragoste.
- Ca ajutor şi confident, cînd trebuie să te întorci şi să treci din nou prin cele zece etape pentru a soluționa problemele nerezolvate, şi simți şi o nouă durere.
- Ca a treia parte sănătoasă în relația de codependență cu altcineva. Tutorele tău poate abate ceva din tensiunea relației, distrăgîndu-ți atenția cu ocupații sănătoase.

Dacă şi tutorele tău este în curs de însănătoşire de codependență, el sau ea trebuie să se afle mult mai departe decît tine pe drumul vindecării. Recomandăm ca el să fie de acelaşi sex.

Recent, Brad, cel cu bicicleta medicală, a renunțat din nou la Joan. Brad nu prea poate să aibă încredere în bărbați, pentru că tatăl lui nu numai că era un tată abuziv, dar şi un antrenor tiranic. El l-a obligat să se supună unui regim de viață îngrozitor de strict, pregătindu-l să ajungă un luptător de frunte în colegiu (şi poate chiar olimpic). Cînd Brad se antrena, tata îl critica fără cruțare de pe margine şi se uita după femei.

Problema vindecării lui Brad stă încă sub semnul întrebării, depinde de el să aleagă corect sau greşit. Din fericire, el participă acum la întîlnirile unui grup excelent. Din păcate, Brad are încă obiceiul să-şi aplice o necruțătoare autocritică. Din fericire, el are doi tutori. Din păcate, amîndoi sînt femei tinere. Brad jură că amîndouă relațiile sînt pur platonice, dar ce amestec îndoielnic. Un tutore cu judecata sănătoasă i-ar spune lui Brad că e o prostie să încurajeze astfel de contacte afective intime, cînd el însuşi nu este stabil din punct de vedere afectiv.

Cînd te gîndeşti la posibilii candidaţi pentru rolul de părinte, fii atent la orice semn de agresiune, pasivă sau activă, în relaţia ta cu persoana respectivă. Ai analizat tot ce ţine de agresiune în viaţa ta, fii acum în stare să recunoşti semnelele altora. Dacă identifici o urmă cît de mică de abuz în această relaţie, reafirmă-ţi rapid şi cu fermitate noile puncte de reper.

Cu toţii citim în ziare despre terapeuţi care-şi seduc pacienţii sau consilieri care-şi înşeală clienţii. Trebuie să te asiguri înainte ca nu va fi asa. Trebuie să ai grijă ca radarul tău de codependent să nu te lege din nou de nişte părinţi abuzivi.

Tutorii te pot ajuta să-ţi umpli vidul interior. Ei pot să reverse şuvoaie în rezervorul tău de iubire, chiar dacă nu-l pot umple complet. Ei pot să-ţi confirme noile hotărîri luate în legătură cu tine însuţi.

Tu însuţi

Al doilea substitut pentru părinte vei fi tu însuţi. Deoarece ai crescut într-o familie cu probleme, ai învăţat deja cum să fii propriul tău părinte rău. Poţi recurge la autocritică, te poţi înjosi în propriii tăi ochi, poţi să te tiranizezi singur. Ai detesta pe cineva care ar trata un copil aşa cum te porţi tu cu copilul din tine.

Dezvoltă o voce interioară nouă, pozitivă, folosind tehnica cunoscută de ţa etapa a şasea, adică înlocuieşte vechile mesaje negative cu altele noi. Unii din pacienţii noştri pur şi simplu vorbesc singuri, părintele din ei adresîndu-se copilului din ei. Şi, cîteodată, cînd părintele din ei transmite vreun vechi mesaj negativ, copilui din ei îl avertizează să tacă.

Tocmai cînd ai crezut că e mai bine să scapi de pisălogeala cuiva care-ţi zice să-ţi mănînci legumele că numai după aia primeşti desertul, îţi spunem să-ţi găseşti un părinte interior. Fă o listă cu mesajele pe care ţi le-au transmis părinţii tăi, toate pe care ţi le aminteşti. Care erau mesajele nerostite: „Nu eşti bun de nimic“ sau „Poţi reuşi dacă munceşti“? Scrie tot ce-ţi aminteşti. Apoi, alege mesajele pozitive transmise de părinţii tăi şi respinge-le conştient pe cele negative. Şi mănîncă-ţi legumele.

Dumnezeu Tatăl

Tutorele suprem vorbeşte despre El însuşi ca despre un Tată. Dumnezeu. Am pomenit că unul dintre scopurile principale ale unei familii normale este să-i pregătească pe membrii ei pentru a intra în marea familie a lui Dumnezeu. Trebuie să faci un pas mare, dincolo de limitele familiei în care te-ai născut, şi să-L adopţi pe Dumnezeu ca părinte. Acesta este viitorul. Uită-te din nou peste criteriile conform cărora se alege un tutore. Încearcă să vezi cît de bine I se potrivesc lui Dumnezeu. Dragostea Lui necondiţionată Îl transformă în cel mai bun prieten şi sfătuitor pe care-l poţi avea. Ceilalţi tutori pot umple rezervorul tău de iubire într-o oarecare măsură. Dumnezeu îl poate umple pînă la vîrf.

O modalitate de a-L percepe pe Dumnezeu ca Tată este de a căuta în Sfintele Scripturi sfaturile pe care un părinte le-ar da unui copil. Vei fi uimit să vezi cîte sfaturi din acestea găseşti, de pildă, în Deuteronom 5 şi Efeseni 5 şi 6. Pune, acolo unde se potriveşte, numele tău, de parcă Dumnezeu ţi-ar vorbi direct ţie. O altă metodă este să te concentrezi asupra unei probleme sau nevoi, pe care s-o discuţi direct cu Dumnezeu, într-un fel de dialog-rugăciune. A treia este să citeşti *cărţile Healing the Child Within [Vindecarea copilului din tine]*, de Charles L. Whitfield, şi Becoming Your Own Parent [Cum să devii propriul tău părinte], de Dennis Wlioley şi să aplici învăţătura lor relaţiei tale cu Dumnezeu.

Pe măsură ce se maturizează părintele interior, nu va mai trebui să cauţi persoane din afară care să-şi asume acest roh Pentru Sean McCurdy acesta a fost cel mai mare pas înainte în procesul de vindecare. Vei vedea că te ajută enorm şi pe tine.

CAPITOLUL NOUĂSPREZECE

Menținerea echilibrului

John Jordan se întinse vlăguit pe scaun şi-şi scarpină bărbia: „Mi se pare că e foarte uşor să ne întoarcem la starea inițială. Adică, eu şi Gladys am fost pe picior de război timp de treizeci de ani. Obiceiurile rele au avut mult, mult timp să se înrădăcineze.“

Ai dreptate! Acest obicei de a asculta unul ce zice celălalt este foarte nou pentru voi. Pentru un timp, nu va fi la fel de plăcut ca vechile obiceiuri.“

Dădu din cap cu acel surîs şmecheresc ce-i era atît de caracteristic. „Pot să pariez că vă vine pe limbă un sfat pentru noi.“

„Desigur. Spurie-mi ce ai face ca să construieşti o locuință pentru o singură persoană, la un preț modic, într-o suburbie oarecare, Plano să zicem.“

„Ei bine, mai întîi m-aş ocupa de aspectele legale - aş vedea cine e proprietarul de drept, dacă are suficiente resurse financiare. N-ajung să mă împotmolesc aproape niciodată, pentru că mai întîi mă ocup de lucruri de acest gen. În ceea ce priveşte casa, mai întîi trebuie să torni cimentul...“

„Fundația.“

„Da, fundația. Apoi, ştiți..., dădu din umeri, ...cadre şi stîlpi, balamale şi grinzi, finisaje... instalezi gaz, etirent, apă şi aranjezi interioarele după cum spun specialiştii.“

„Şi, după ce ai construit casa, ai terminat. Îți iei banii şi pleci acasă.“

„Da, aproximativ.“ John părea aproape jenat. „Cîteodată, cînd sînt prin apropierea unora dintre casele construite de mine - de unele sînt foarte mîndru - mă abat din drum ca să trec pe lîngă ele şi să văd cum le mai merge. Să văd cum s-a amenajat în jur, dacă sînt bine întreținute. Cînd e vorba de o casă care-ți place, nu spui pur şi simplu: „Asta-i. E gata. Acum pot să mă odihnesc şi s-o uit.“ Orice problemă se iveşte, sari s-o rezolvi. Aşa casa se menține în bună stare.“

„Tocmai aşa veți proceda tu şi Gladys pentru a vă menține căsnicia în bună stare. Veți verifica din cînd în cînd să vedeți dacă este bine întreținută.“

ETAPA A NOUA: DAREA DE SEAMĂ ASUPRA RELAȚIEI

Şi în această etapă ai nevoie de sprijinul unei persoane din afară. Poți cere ajutorul grupului, tutorelui sau unui prieten de încredere, care nu a mai fost implicat în procesul de vindecare. Obiectivul acestei etape este de a identifica orice posibilă problemă în faza incipientă şi de a o îndrepta înainte de a se agrava. Pentru aceasta trebuie să faci în permanență un inventar al relațiilor tale prezente.

Inventarul

Ar trebui să te pricepi deja la inventare, iar acesta este aproape la fel cu lista detaliată a relațiilor pe care ai întocmit-o în etapa a doua. Lista respectivă fusese un istoric al relațiilor, cel puțin în parte, incluzînd relațiile trecute şi prezente. Acesta e exclusiv un inventar al relațiilor prezente. El va conține toți prietenii şi cunoştințele din prezent şi felul în care te raportezi la ei.

Acest inventar te va ajuta în două feluri. Va pune în evidență orice tipar de codependență, chiar în momentul în care acesta se face simțit în relație, şi te va ajuta să eviți capcana legăturilor dureroase în clipele în care eşti foarte vulnerabil. Dacă îngădui unui confident de încredere să verifice lista respectivă, vei fi mai puțin susceptibil de a te angaja în relații de codependență. Spre deosebire de tine, el nu va fi orb față de motivațiile tale ascunse.

Cea mai mare problemă de acum înainte este aceasta: orbirea. Autoînşelarea, negarea, toate vechile mecanisme de apărare sînt la pîndă, gata să iasă la iveală dacă li se oferă ocazia. Te-ai folosit de ele ani înşir şi ele ți-au devenit familiare. Chiar David, favoritul Domnului, nu a putut să vadă enormitatea păcatului lui împotriva Bat-Şebei şi a soțului ei. Natan, sfătuitorul lui, i-a spus o pildă despre un miel furat, pe care a încheiat-o cu acuzația „Tu eşti omul acesta!“. Pînă în acel moment, David n-a realizat că „păcătuise împotriva Domnului“.

Sfătuitorul

Relația cu el funcționează în felul următor. Prietenul nostru Brad a arătat inventarul relațiilor sale din prezent unui sfătuitor de încredere, Jake. În listă se pomenea de o femeie: Susie.

„Cine-i Susie?“, întrebă Jake.

„Lucrează la un magazin de produse alimentare din centru. Tocmai a terminat o legătură foarte traumatizantă cu un ticălos.“

„Nu sună prea bine,“ l-a avertizat Jake pe Brad. „Poate fi o a doua Joan. Ai putea să te afli din nou într-o relație de victimă / salvator şi ăsta-i ultimul lucru de care ai tu nevoie. Ea trebuie să primească sprijin şi consolare, dar nu de la tine. Mai bine ai medita asupra acestei relații înainte să te implici mai profund. Aşteaptă vreo şase luni, înainte de a o mai vedea pe Susie. Vezi ce schimbări s-au produs în cazul fiecăruia dintre voi.“

Puncte de reper

La Alcoolicii Anonimi, mentorii le recomandă pacienților să evite să se angajeze serios într-o nouă relație în primul an de recuperare. „Concentrează-te să nu mai bei, spun ei, și asupra maturizării tale spirituale și afective. Ai avut o perioadă foarte grea și încă nu îți este ușor. Nu mai încărca bătrînul asin cu o povară în plus.“

Același sfat se dă persoanelor al căror tovarăș de viață a murit sau care au divorțat. ‚Abia l-a îngropat că, hop, s-a și măritat“, cum zic cumetrele.

Dacă e înțelept, fostul codependent va lua aminte la vorbele unui observator din afară, care vede mai bine lucrurile. Pe scurt, ar trebui să-ți găsești un prieten creștin (sau un grup de sprijin), pe cineva din afară, căruia să-i poți spune în amănunțime cum o mai duci, mai ales în ceea ce privește relațiile.

Dar și tu poți veghea asupra listei tale de relații, atent la orice lucru care anunță probleme. Îți oferim următoarele puncte de reper, cu ajutorul cărora să poți evalua noile relații și să le schimbi pe cele vechi. N-ai vrea să-ți reiei vechile obiceiuri și atitudini de codependent, și, după cum spunea John Jordan, acest lucru este atît de ușor de făcut.

Dacă te întîlnești cu cineva. Nu te întîlni cu persoane care nu sînt disponibile moral sau afectiv. Adică, persoane care sînt legate într-un fel sau altul de alți oameni. Desigur, cei căsătoriți trebuie complet excluși; de asemenea, cei recent divorțați, cei care nu pot să-și lase în urmă trecutul și pe oamenii cu care au avut de-a face în trecut, precum și cei evident preocupați de altcineva. Pentru majoritatea oamenilor, aceste puncte de reper sînt evidente.

La primul semn de agresiune, consideră terminată relația respectivă. Acum știi care sînt principalele surse de agresiune. Ai prea mult respect față de tine însuți ca să li te supui din nou. Amintește-ți totodată că, la primele întîlniri, ambele părți vor să facă de obicei cea mai bună impresie. Dacă vezi fum acum, focul va urma cu siguranță.

La clinică, pacienții necăsătoriți încearcă să se întîlnească cu membri ai propriului lor grup de terapie. Imediat îi avertizăm: „Stop! S-ar putea, într-adevăr, să găsești pe cineva care a parcurs etapele programului și a avansat mult pe calea vindecării. Dar uite cîte șanse ai să ajungi mai rău.“

„Toți membrii necăsătoriți din biserica mea sînt neinteresanți, protestează unii pacienți, imaturi.“

„Cu toate astea, caută mai întîi acolo, cel puțin pînă devii suficient de sigur pe tine.“

Dacă ești văduv sau divorțat. Toate punctele de reper recomandate persoanelor necăsătorite se aplică și în acest caz. În plus: în primele trei pînă la douăsprezece luni de la moartea partenerului sau de la despărțire ești extrem de vulnerabil. Codependența accentuează vulnerabilitatea. Persoanele codependente sîftt atît de dornice de a fi iubite, încît 90% se vor lansa aproape imediat într-o nouă relație. Acest lucru duce aproape invariabil la dezastru și suferință. Recomandăm o așteptare lungă – pînă cînd ești suficient de stabil afectiv – înainte de a te gîndi la o nouă relație cu o persoană de sex opus.

Dacă ești căsătorit. Cea mai mare parte a inventarului tău se va ocupa de partenerul tău, și pe drept cuvînt. Sugerăm atenție în următoarele domenii:

Autoritate și control, în special în ceea ce privește finanțele. Căsnicia voastră este un parteneriat? Controlul se distribuie ca și cum ar exista un cap al familiei și, alături de el, un locotenent responsabil? Vă simțiți amîndoi bine în ceea ce privește împărțirea responsabilităților?

Nevoi și dorințe. Împliniți fiecare cu plăcere dorințele celuilalt?

Relația sexuală: mai întîi, în ce vă privește, nu există interes pentru cineva din afară, nu-i așa? Bine. Aspectul sexual al relației voastre este marcat de lupta pentru dominație sau prezintă unele semne ale dependenței? S-a trîntit recent ușa dormitorului și dacă da, de ce? Sunteți amîndoi satisfăcuți de frecvența și intensitatea contactului sexual? Dacă există vreo problemă, ați stat și ați discutat?

Sindromul bursei de valori: acesta, dacă vă amintiți, este „sunt fericit dacă ești fericit, sunt trist dacă ești trist“. A ajuns vreunul din voi să depindă de dispoziția tranzitorie a celuilalt?

Pentru toate persoanele care sunt în curs de vindecare de codependența. Următoarele puncte sunt mai mult sau mai puțin universal valabile și pot fi aplicate în majoritatea situațiilor. Folosește-le ca reper pentru evaluarea relațiilor tale prezente.

- Fără abuzuri fizice sau verbale din partea nimănui.
- Fără comportamente imorale. Aceasta înseamnă că nu vei minți pentru a acoperi pe cineva sau nu vei aştepta ca cineva să treacă peste standardele lui etice pentru a te proteja pe tine. Persoanele codependente pot să-şi relativizeze standardele morale (şi apoi să justifice acest lucru în moduri cu totul neaşteptate) pentru a proteja persoanele de care sînt preocupate în relația lor de codependența.
- Fără alcool sau consum de alte substanțe chimice de către membrii familiei, mai ales acasă.
- Nimic ilegal. De la traficul de stupefiante, pînă la şofatul sub influența alcoolului şi ignorarea amenzilor la parcare, persoanele grav codependente tind să se angajeze în multe activități ilegale sau pur şi simplu ignoră faptul că fac ceva ilegal. Acest lucru nu trebuie să se întîmple.
- Gata cu salvarea. O dată ce ai identificat atitudinile de acest gen, trebuie să-ți iei angajamentul că vei înceta. Nici măcar un „numai de data asta."
- Nu-i mai lăsa pe alții să profite de tine, numai dacă hotărăşti că lui Dumnezeu i-ar plăcea. Sună ciudat? Credem că nu. Cît de des se întîmplă ca persoana codependenta, care are atît de puțin respect de sine, să se lase convinsă să ajute pe cineva, să-i plătească cauțiunea (la figurat, dar cîteodată şi la modul propriu)? Aici trebuie să examinezi cu grijă deosebirea dintre un ajutor creştinesc şi exploatare.

Călăuza într-o astfel de situație este întotdeauna Iisus Hristos. El L-a citat pe Tatăl Său cînd a spus: „Să iubeşti pe aproapele tău ca pe tine însuți" (Matei 19:19). Acest lucru nu înseamnă: „Iubeşte-1 pe aproapele tău în loc să te iubeşti pe tine." Nu înseamnă nici: „Fă totul pentru aproapele tău, fie că este necesar sau în interesul lui, fie că nu." O astfel de iubire necondiționată pentru semenii tăi rămîne întotdeauna la libera ta alegere!

Un exemplu semnificativ este Gladys Jordan. A ajuns să se ocupe de copiii unei vecine de mai multe ori pe săptămînă. Vecina avea întotdeauna o problemă: „Trebuie să dau o fugă pînă la magazin."; „Dacă nu ies puțin, încep să urlu"; „Trebuie să curăț bucătăria înainte ca Dan să vină acasă şi copiii o să facă mizerie peste tot"; „îi duc un castron lui Gertie, ştii tu, aia retrasă, şi copiii o enervează." La început, lui Gladys nu-i păsa. La urma urmei, era vorba de o mehibră a bisericii lor, o soră întru Hristos. Dar, cu timpul, lui Gladys a început să-i displacă profund această situație. Resentimentele musteau în timp ce Gladys nu spunea nimic: Dar monologul ei interior se derula neîncetat: *Trebuie să-ți ajuți aproapele. Sari în ajutorul surorii tale. Mă ia de fraiera. Se foloseşte de mine. Nevoile ei sînt justificate.* Sentimente contradictorii îi torturau conştiința.

În timpul unei şedințe, a adus problema asta în discuție. Am întrebat-o următoarele:

„Stai cu copiii din datorie creştinească, sau fiindeă îți e teamă că ea se va înfuria dacă n-o faci? Cu alte cuvinte, care sînt motivele tale? Ceea ce faci tu vine dintr-o nevoie profundă sau e numai de convenință? Are şi alte posibilități, sau tu eşti singurul om la care poate apela?"

Gladys a hotărit că motivele ei nu erau deloc bazate pe o altruistă datorie creştinească, ci pe teama de ce va zice lumea. O făcea mai mult de convenință decît din datorie, iar femeia aceea avea într-adevăr alte posibilități, dintre care unele ar fi costat-o ceva bani, altele nu. Din acel moment, Gladys a decis să-i acorde ajutorul numai în situații într-adevăr de urgență şi să facă din acest lucru o datorie creştinească. Dar cum putea să deosebească o nevoie urgentă a femeii de o simplă toană? A stat de vorbă cu ea şi, pentru prima oară, şi-a spus şi ea doleanțele în ceea ce priveşte relația lor. Era dispusă să aloce X ore pe săptămînă pentru a sta cu copiii vecinei, şi atît. Femeia putea să aleagă ce ore şi în ce situații să o roage să stea cu copiii ei. Vecinei i-au trebuit vreo cîteva luni ca să-şi dea seama că Gladys era foarte hotărîtă şi că aşa va rămîne. Acum, Gladys se simte mult mai bine, făcîndu-şi datoria creştinească, iar vecina se descurcă foarte bine.

În final, cîntăreşte-ți toate relațiile în fața lui Dumnezeu, aşa cum a făcut Gladys. Ce faci pentru El? Ce pretinzi că faci pentru El, dar în realitate nu este aşa? Relațiile tale prezente te ajută să te împlineşti spiritual?

În acest moment pedalezi pe bicicletă. Ai ajuns aproape de vîrful pantei şi te descurci foarte bine. Un mentor se află alături de tine pentru a te sprijini cînd te clatini.

Mai există o singură etapă, menținerea, dar este vorba mai degrabă de un proces continuu decît de un popas de-a lungul drumului. Pe această treaptă ai cel mai mult nevoie de ajutorul şi ocrotirea Iui Dumnezeu, pentru că mentorii umani, oricît de maturi sau demni de încredere ar fi ei, nu te pot conduce pînă la capătul drumului.

ETAPA A ZECEA: CONTINUITATE

John Jordan şedea pe verandă sub un arbust, sorbind o limonada. Brațele lui puternice, care ieşeau de sub mînecile suflecate, erau mai groase decît trunchiul copăcelului. Cînd John şi Gladys au venit la noi pentru prima oară, s-au aşezat la aproape doi metri distanță unul de celălalt. Acum scaunele lor erau atît de aproape, că brațele lor se atingeau uşor. Gladys părea cu zece ani mai tînără.

John arătă cu degetul. „Ştiți, în legătură cu lista asta. Dacă cineva ştie cîte ceva despre inventare, acela-i micul antreprenor. Am încercat acelaşi lucru în alte domenii ale relațiilor mele. Cu puştii pe care-i angajez ca stagiari, cu instalatorii şi tinichigiii cu care fac contracte. Ştiți pe cîți i-am îndepărtat pe motiv că erau neisprăviți şi leneşi, pe cîți i-am tot criticat în trecut?“

„Pe toți?“

.Aproape. Foarte aproape. Iar ăia, de care am zis că-i bine că măcar nu bombăne, sînt proşti ca noaptea. Am învățat să îi ascult pe toți. Nu-i uşor, dar sînt răsplătit în cenți şi dolari. Puteți pune şi asta la socoteală.“

„Dar tu, Gladys? Arăți bine.“

„În multe privințe lucrurile îmi merg cu mult mai bine.“

„Credeți că nu veți mai cădea pradă vechilor obiceiuri de codependență pornite de la lipsa de comunicare?“

John rinji. ‚Avem ochii şi urechile deschise. Suntem în gardă, cum s-ar zice.“

„Suntem în gardă“. John Jordan o nimerise exact.

Necesitatea continuității

Pico Martinez are un T-Bird din 1956, de culoare bleu. E maşina lui de duminică, cînd el şi soția lui ies seara în oraş. De asemenea, are un jeep roşu-portocaliu şi galben - maşina cu care iese la iarbă verde cu copiii, duminică după-masă. Cu Roadrunner-ul, o maşină neagră, strălucitoare, merge la serviciu.

Trei maşini pentru o singură persoană? Dă din umeri şi surîde. „Şapte zile într-o săptămînă, nu? Eu ies în patru din ele."

Pico s-a angajat ca mecanic la doisprezece ani, s-a lăsat de şcoală Ia cincisprezece şi s-a apucat să-şi continue studiile la seral la optsprezece. A obținut diploma de liceu şi a continuat să facă facultatea, lucrînd ca mecanic pentru a-şi plăti studiile şi a-şi întreține familia învățînd şi noaptea. Acum nu numai că repară maşini, le proiectează.

Întrebați-1 pe Pico ce înseamnă întreținere şi va vorbi fără oprire vreo douăzeci de minute. „Majoritatea problemelor care apar la o maşină se datorează faptului că e neglijată. Maşinile sînt aparate delicate, care au nevoie de atenție zilnică."

„Zilnică?

„Cred şi eu! De fiecare dată cînd o foloseşti, înainte de a o scoate din garaj, uită-te la fierărie, caută pete de ulei pe cauciucuri... orice fel de semn de scurgere sau disfuncție. Mi-am vopsit în alb podeaua garajului pentru ca să văd imediat cînd apare vreo problemă. Verifică lichidul de răcire, dacă nu ai un radiator închis ermetic, apoi lichidul de frînă. Toate. Fă un fel de listă cu ce să verifici automat, aşa cum face un pilot de avion."

„Merită într-adevăr efortul?"

„În ceea ce priveşte costul şi prevenirea disfuncțiilor, da. Apoi, schimbă uleiul şi filtrul la fiecare trei luni, verifică carburatorul şi filtrul de aer... ține maşina curată înăuntru şi pe dinafară. Păstrează un caiețel la torpedo ca să-ți poți nota cînd trebuie să schimbi uleiul, să înlocuieşti roțile şi să verifici frînele... orice."

Pico n-are aproape deloc probleme cu maşinile. Vecinii săi pufnesc şi zic că-i norocos. Pico zice că n-are nici o legătură cu norocul.

În faza de convalescență de după codependență, ar trebui să pui în practică filozofia lui Pico despre întreținere. Dar, diferitele grade de codependență necesită diferite grade de întreținere. Dacă termometrul codependenței tale arată o valoare scăzută, întreținerea ta nu are nevoie de toate întîlnirile şi atenția constantă pe care le vom descrie mai jos. Sunt suficiente vizite ocazionale. Dacă te-ai luptat cu probleme grave de codependență, trebuie să fii foarte, foarte atent pentru a te vindeca şi a evita să aluneci înapoi, oricum ar fi să se întîmple asta.

Această etapă subliniază faptul că vindecarea de codependență nu este un lucru garantat. Ca şi maşinile, eşti un aparat complex, care are nevoie de ajustări şi calibrări permanente. Avînd un ochi atent la viața de zi cu zi, te poți bucura de rezultatele însănătoşirii tale. Consideră că ai semnat un contract sever de întreținere.

Recomandăm trei tipuri de întreținere. Primul constă din rutina zilnică. Grupurile de suport formează al doilea. AI treilea poate fi numit reciclare, pe măsură ce suferințele şi amintirile te trimit înapoi cînd este nevoie, într-una sau alta dintre cele zece etape precedente.

Nevoile întreținerii zilnice

Întreținerea zilnică poate include timp în plus pentru rugăciune în timpul zilei, cînd simți nevoia, pe lîngă obişnuitele ceasuri destinate rugăciunii. Trebuie să pui deoparte cîteva momente liniştite pentru meditație şi studiu. Scriptura te poate ajuta mult să afli cum este Dumnezeu şi ce vrea El de la tine. Pe măsură ce citeşti, fii atent la promisiunile Lui de a te iubi cu dragoste de părinte.

Dacă ai suferit de o puternică dependență sau obsesie, fă zilnic un scurt inventar. Vechile obiceiuri se strecoară înapoi?

Dacă te lupți cu o gravă codependență, păstrează o legătură zilnică cu un mentor sau un grup de suport.

Verificări periodice

La fiecare trei luni, aşa cum Pico îşi verifică frînele, trebuie să faci un inventar al relaţiilor cu alţii şi cu tine însuţi, pe care să-I compari cu cejle precedente. Observi vreo îmbunătăţire? Vreo regresie? Lucrurile stagnează?

Persoanele care au de rezolvat anumite probleme specifice trebuie să fie foarte atente la propriile lor necesităţi. Sean McCurdy trebuie să aibă în permanenţă un inventar al relaţiilor lui, în special cu patronii. Deoarece înţelege ce s-a întîmplat, el poate să fie în gardă şi să smulgă răul din rădăcină. Întîmplător, acum a reuşit să-şi păstreze slujba, lucrînd cu acelaşi şef aproape un an şi a devenit el însuşi şef de raion. Jerry Braley încă încearcă să-şi convingă fiul să urmeze un tratament. S-ar putea să şi reuşească, pentru că îmbunătăţirile din viaţa lui Jerry şi Jill l-ar putea stimula pe Bill. Pentru a se menţine la acelaşi nivel, Jerry şi Jill participă la întrunirile grupului Emoţii Anonime, de cîteva ori pe lună. Furia şi tulburările de nutriţie ale lui Jill sînt sub control complet acum.

Terapia de grup

Pentru unii, „grup de sprijin“ sună ca ceva ce foloseşte numai oamenilor slabi sau ţicniţi. La urma urmei, n-ai idee la ce să te aştepţi. Cine ştie peste ce poţi să mai dai, dacă apelezi la un grup?

De la început ţi se respectă anonimatul. Nimeni nu foloseşte numele de familie. „Bună, sînt Sam“ e tot ce vei afla despre identitatea unui om. De obicei, scaunele se aşează în cerc, deşi, dacă participă mulţi oameni, ele pot fi puse în mai multe cercuri concentrice sau pe rînduri. Ia loc unde doreşti.

Vei fi încurajat de căldura şi prietenia de acolo. Aceşti oameni au trecut prin aceleaşi suferinţe şi au în comun o mare doză de durere, dar şi multe victorii. Simţi aici o mare intensitate emoţională şi sentimentul, că există un scop în viaţă. Te poţi prezenta, dacă vrei, dar nu ţi se cere să o faci. Nimeni nu aşteaptă de la tine să vorbeşti. Oricum ai vrea să te implici în şedinţe, ţine de tine. Dacă vrei, vino şi pleacă învăluit într-un nor de mister.

Oamenii care se află acolo vor vorbi despre durerea şi progresele lor. Ei vor demonstra cum le-au folosit practic cele douăsprezece etape. Detaliile îţi pot folosi sau nu. Astfel, unele şedinţe pot fi mai importante pentru tine decît altele, dar sentimentul general care se desprinde este: *Nu sînt singur. Aceşti oameni au găsit ajutor şi pot s-o fac şi eu.*

Anexa A oferă o listă a organizaţiilor naţionale şi a grupurilor de sprijin la care poţi apela pentru nevoile tale de vindecare şi menţinere. Ei pot să-ţi dea informaţii despre filialele locale din orice zonă. Cîteva grupuri creştine, ca 00 sau SAVE au filiale în toată ţara.

Pentru multe dintre ţelurile menţinerii, un grup de sprijin pe termen lung este de nepreţuit. Asemenea grupuri de sprijin sau grupuri religioase îţi vor aduce mari avantaje în viitor.

Reîntoarcerea la anumite etape

Putem numi acest aspect „curăţire“. Treci periodic în revistă cele zece etape şi reîntoarce-te la etapele de care ai momentan nevoie. Viaţa e atît de parşivă. Accidente, tragedii, frecuşuri mărunte se adună atunci cînd ai vrea ca totul să fie frumos, ordonat şi fără griji. Aceste denivelări ale drumului necesită întoarcerea la etapa cinci de trăire a durerii, poate, sau la cea a reexaminării mesajelor tale interioare despre imaginea de sine. Furuncule de suferinţă, pe care nu le-am văzut pînă acum, pot da afară puroiul. Ele trebuie tratate. Vechi amintiri ies la suprafaţă, ele trebuie trăite şinu îngropate. Este atît de uşor să recazi pradă vechilor obiceiuri de codependent, în negare sau în refuz.

Bessie Barnett îşi va aminti de copilărie şi durerea ei va izbucni cînd şi cînd, în ciuda iertării ei sincere, acceptării şi soluţiilor găsite. Ca parte a continuităţii, îşi va aminti diviziunea muncii între ea şi Dumnezeu; va ierta din nou dacă este nevoie, aceasta-i sarcina care-i revine ei, iar El va avea grijă să răsplătească şi să pedepsească, acesta fiind domeniul Lui.

Pe măsură ce mergi pe calea vindecării, te vei întoarce într-o etapă sau alta după cum este nevoie, cîteodată de mai multe ori. E firesc. Acum înțelegi procesul de vindecare, folosește-l pentru a-ți menține noua, sănătoasa imagine de sine.

Rolul lui Dumnezeu în vindecarea ta

Şi acum, avertismentul: atîta timp cît îți păstrezi puterea, s-ar putea să ajungi destul de departe. Dar, pentru a merge pînă la-capăt şi a reuşi cum se cuvine, ai nevoie de o forță mai mare decît a ta. Ia în considerare faptul că sindromul de codependență se perpetuează de-a lungul mai multor generații. Trebuie să rupi lanțul care te leagă de trecut, cu toate efectele sale distructive acumulate în timp. Dacă ai suferit de o dependență gravă, propriul organism îți va opune rezistență. Mecanismele lui chimice au fost alterate, şi nu spre bine. Obsesiile persistă. Maniile refuză să moară, ele ies la suprafață sub forma unei noi activități repetate la nesfirşit, potențial mult mai dăunătoare decît prima. Vechile tipare de gîndire codependență îți întinează relațiile cu ceilalți şi cu Dumnezeu.

Întemeietorii organizației Alcoolicii Anonimi au descoperit că aproape toți oamenii pe care căutau să-i ajute aveau o doză enormă de amărăciune, îndreptată împotriva lui Dumnezeu. Cu toate acestea, Dumnezeu era singura speranță pentru bieții oameni. Cum îi puteau face să cheme Numele Domnului în ajutor, cînd ei nici nu voiau să audă de El? Într-adevăr o dilemă.

Din fericire pentru milioanele de oameni care au fost ajutați de AA, Dumnezeu avusese grijă de acest aspect. în Romani 8:26 ni se dau asigurări că „Duhul ne ajută în slăbiciunea noastră: căci nu ştim cum trebuie să ne rugăm. Dar însuşi Duhul mijloceşte pentru noi cu suspine negrăite.“ întemeietorii AA au folosit frazele „*O Putere mai mare ca a noastră*“ şi *„Dumnezeu, aşa cum îl înțelege fiecare“*. Aceste expresii nu satisfac nevoile noastre spirituale, întrucît El nu este „aşa cum îl înțelege fiecare“, ci aşa cum El însuşi S-a revelat pe Sine. Cu toate acestea, principiul Lui a fost acela că oamenii pot ajunge la El de oriunde s-ar afla, din punct de vedere spiritual, şi pot fi auziți.

Fără evoluție spirituală, vindecarea este parțială. Persoanele care participă la programele de consiliere şi suport sînt aproape în totalitate de acord cu faptul că o nevoie spirituală nesatisfăcută se află în spatele simptomelor de dependență, a obsesiilor şi a maniilor. Pentru a cita din *Marea Carte* a Alcoolicilor Anonimi, „nu sîntem vindecați de alcoolism. Ceea ce avem cu adevărat este o porție zilnică de grijă pentru menținerea condiției noastre spirituale.“

Rolul lui Dumnezeu în viața ta

Sean McCurdy avea nevoie de un tată iubitor. Dumnezeu este Tatăl cel mai iubitor.

Rezervorul de iubire al Louisei era gol. Numai Dumnezeu îl putea umple, aşa cum nici o fiinţă umană nu poate.

John şi Gladys aveau nevoie de un mediator, o a treia persoană în căsnicia lor. Dumnezeu mediază toate relaţiile sănătoase.

Bessie Barnett avea nevoie de asigurarea că suferinţele copilăriei ei fuseseră observate şi tratate cu dreptate. Dumnezeu promite să facă aceste lucruri.

Walter Morgan, fostul pastor, a găsit în sine însuşi o imensă povară de durere. Durerea este piatra de hotar a progresului spiritual, Dumnezeu poate ridica această piatră.

Într-un cuvînt, Dumnezeu poate împlini orice nevoie. Probabil că ai auzit acest lucru toată viaţa. Un slogan utilizat frecvent este: „Lasă-ţi grijile în seama lui Dumnezeu.“ Oricum, cînd aplicăm acest principiu, după recomandarea profetului Isaia „cei ce se încred în Domnul îşi înnoiesc puterea“, vedem că nu e vorba de pasivitate, ci de dependenţă activă. Să laşi în seama lui Dumnezeu nu înseamnă să nu-ţi iei răspunderea pentru faptele tale: înseamnă să nu te repezi înainte pînă nu a venit vremea hotărîtă de Dumnezeu.

Acum e timpul să discutăm situaţia ta. De ce ai nevoie? Cum crezi că te va ajuta Dumnezeu să-ţi împlineşti dorinţele? S-ar putea să nu fie acelaşi lucru cu ceea ce a hotărît Dumnezeu pentru tine. Cum te-ar mai putea ajuta? Dumnezeu îşi rezervă opţiuni nelimitate. Fii gata pentru posibilitatea ca Dumnezeu să-ţi dea mai multe răspunsuri.

Progresul spiritual. W. C. Fields a rostit faimoasele vorbe: „Fiecare trebuie să credem în ceva. Cred că mai beau un pahar.“ Toate conotaţiile acestei fraze, profunde şi percutante, vorbesc cu tristeţe despre lumea pustie a persoanei dependente şi despre mania obsesivă. Omenirea are un sistem de credinţe şi tot ce crede persoana dependentă cu adevărat (orice omagiu I-ar aduce lui Dumnezeu sau unei fdosofii de pe vîrful buzelor) este conţinut în dependenţa ei.

Această carte te-a condus de la înţelegerea mecanismului şi a pericolelor codependenţei prin cele zece etape care au dus la vindecare. Fiecare carte are un subiect, adică un mesaj subiacent, iar mesajul acesteia este controlul. Cine lansează glonţul? Cine face alegerea? După cum ai văzut, controlul sau lipsa lui este un factor central în viaţa persoanei codependente.

Evoluţia ta spirituală te duce într-o lungă călătorie prin numeroase staţii. Prima este reprezentată de dependenţe, obsesii, manii. Am definit codependenţa ca o dependenţă de anumite lucruri, comportamente şi obiecte. Prin însăşi natura lor, dependenţele te controlează; minte-te pe tine însuţi, dacă vrei, dar niciodată nu vei ajunge să le stăpîneşti.

La următoarea staţie vei sparge dominaţia dependenţei şi te vei reîntîlni cu *tine însuţi*. Sinele tău se află acum pe scaunul şoferului — la început, un loc destul de lipsit de confort.

La următoarea, ajungi la relaţiile cu ceilalţi. Devii vulnerabil, ai încredere şi ţi se acordă încredere. Este începutul unei relaţii fructuoase, personale cu Dumnezeu. împărţi controlul asupra vieţii tale cu alţii.

În final, într-o relaţie personală cu un Dumnezeu personal, înveţi să ai încredere în El, apoi, gradat, îl laşi să preia total controlul. Aceasta este *supunerea spirituală* în acţiune.

Diferitele şcoli de psihologie se opresc la staţia a treia. Pentru a ajunge la capătul drumului trebuie să călătoreşti pînă la ultima, pentru că soluţia codependenţei copleşitoare este legătura cu Dumnezeu, stabilită în unicul mod în care El a spus că doreşte să fie stabilită - prin Iisus Hristos.

Supunerea spirituală. „Nu am idee cum să mă supun lui Dumnezeu“, îşi strînse Lena buzele.

„Ce te trage înapoi?“

„Nu ştiu. Ignoranţa, cred. Nu ştiu ce să fac. Şi poate că are ceva de spus şi lipsa de încredere. Poate că dacă L-aş putea vedea, dacă ar fi ceva ce poţi atinge cumva...“

„Ca doamna Horner?“

„Cine?“

„Doamna Horner, una dintre fostele noastre paciente. Orbise la vîrsta de cincisprezece ani. Nu şi-a văzut niciodată soţul şi copiii.“

„Ce trist!“

„Într-un fel, da. Cu toate acestea, doamna Horner se raportează la familia ei cu foarte multă căldură. Ştie ce intenţionează să facă copiii ei înainte să le treacă prin minte ceva.“

Lena dădu din cap. „Înțeleg ce vreți să spuneți. Nu trebuie să. vezi ca să simți. Deci, cum să încep?“

„Ai crezut vreodată în Iisus Hristos sau L-ai recunoscut drept Mîntuitorul tău?“

„Cu ani în urmă. Dar nu cred că-i acelaşi lucru.“

„Nu este. E un început esențial, dar nu un scop în sine. De regulă, de ce ai nevoie?“

Lena zîmbi. „Bani, putere, faimă.“ Zîmbetul pieri. „Sunt superficială, desigur. Mai mult şi mai mult am nevoie de un prieten.“

„În Ioan 15:14 Isus spune, «Voi sînteți prietenii Mei». Şi apoi, «nu voi M-ați aleş pe Mine, ci Eu v-am ales pe voi».“ Ne-am oprit un moment pentru ca să-i dăm timp Lenei să se gîndească. Apoi am întrebat: „De ce mai ai nevoie?“

„De un tată. Etapa aceea de întoarcere acasă vorbeşte despre Dumnezeu ca despre Tatăl suprem. Înțeleg cu mintea, dar inima mea a rămas orfană.“

„Caută în Biblie cuvîntul tată şi vezi de cîte ori se referă la Dumnezeu. Numai în Cartea lui Ioan apare de peste o sută de ori. Cînd citeşti Scripturile, adevărul ți se toarnă în urechi; acolo se află Tatăl suprem.“

„Deci El îmi împlineşte dorințele. Asta nu înseamnă că eu mă supun Lui.“

„Cînd I-ai cerut să te ajute să reziști dependențelor tale, te-a ajutat?“

„Am încercat de zeci de ori înainte - cu forțe proprii, ştiți - şi n-am fost niciodată în stare să mă abțin. N-aş fi putut reuşi fără El.“

„Şi cînd L-ai rugat să te ajute la întocmirea inventarului relațiilor, ce s-a întîmplat?“

„Lucruri pe care nici nu le-am bănuit au început să se ivească dintr-o dată. Sunt sigură că am avut un ajutor divin.“

„Iată. Aceasta-i cheia.“

„Care e cheia?“

„Cînd îi accepți prietenia, Îi cedezi o parte din tine. Cînd admiți că nu-ți poți stăpîni dependențele fără El, îi predai Lui controlul asupra lor. A te supune nu înseamnă să-I îngrămădeşti totul la picioare. Înseamnă să-I dai fiecare parte a vieții tale, rînd pe rînd, fiecare la timpul cuvenit. Eşti mult mai departe decît ți-ai fi imaginat.“

Lena radia. „Sunt mult mai departe decît vă imaginați *dumneavoastră*. Cu şase luni în urmă nu aveam încredere în nimeni. Nu puteam avea încredere nici în şeful meu că-mi va expedia cecul cu salariul. Îl luam personal de la birou. Acum văd că pot să am încredere în Dumnezeu în multe lucruri în care obişnuiam să nu am încredere nici măcar în mine însămi.“

„Asta este. Pui în aplicare Filipeni 2:13, «Căci Dumnezeu este Acela care lucrează în voi şi vă dă, după plăcerea Lui, şi voința şi înfăptuirea». Încrederea este mănuşa de pe mînă care se întinde.“

„Doi-treisprezece? Aşteptați...“ Lena răsfoi Biblia. „Să vă spun pe care îl ştiu eu, două capitole mai încolo - 4:13, «Pot totul în Hristos, care mă întăreşte». Ăsta-i versetul meu.“

„Aceasta înseamnă supunere.“

Dacă suferi grav de codependență, nu vei scăpa niciodată de boala ta, ca şi alcoolicul. Dar, poți s-o ții pe loc, nu prin propria ta putere, ci prin puterea lui Dumnezeu. Forța şi voința ta nu sînt suficiente pentru a stăpîni toate stafiile trecutului care te țin sub puterea lor.

Nu poți să te bazezi pe propria-ți minte pentru a lua cele mai importante hotăriri - să alegi iubirea, un mod de viață, pe Dumnezeu - care sînt dincolo de rațiune. Cu toate acestea, nu poți să ai încredere nici în inima ta, pentru că acolo e reşedința fantomelor.

Lena, care a avut atîtea probleme pînă a reuşit să aibă încredere în cineva, a găsit izvorul însuşi al încrederii, Dumnezeu. Aşa cum am încurajat-o pe Lena, te încurajăm şi pe tine să faci mai ales două lucruri în ceea ce priveşte relația ta cu Dumnezeu: lăsă-te cu totul în seama Lui, luînd de la El şi din orice relație sănătoasă pe care El ți-o pune în cale toată dragostea de care ai nevoie pentru rezervorul tău. Şi ia inițiativa, atît să-L serveşti, cît şi să te depăşeşti pe tine însuți. Caută ajutor, dacă ai probleme. Caută căi pentru a face ceea ce Dumnezeu cere — nu pentru laudă omenească, ci pentru gloria Lui. Pacienții care ajung să aibă cele mai mari bucurii în viață (aşa cum avem noi) sînt aceia care au o relație deplină cu Dumnezeu.

Cu dragostea Lui care te înconjoară, nu mai trebuie să fii rob unor legături codependente şi unor relații periculoase, sufocante, devastatoare. ..Adevărul vă va face liberi“ a spus Isus în Ioan 8:32. Liberi! Liberi sa vă bucurați, liberi să alegeți. Și una dintre alegeri este iubirea.

A N E X A A

O perspectivă personală

Codependența nu este un simplu concept. Noi, oamenii, sîntem predispuşi la codependență, pentru că avem tendința păcătoasă de a folosi diferite mecanisme de apărare ca să ne păcălim pe noi înşine. În relațiile de codependența se practică jocuri înşelătoare, în dependențe, principiile creştine fundamentale sînt adesea scoase în mod abuziv din context. De pildă, „soțiilor, supuneți-vă soților voştri“ este un principiu biblic; dar, scoțîndu-l din context, soțul poate să evite răspunderea de a fi iubitor, folosindu-şi poziția dominantă pentru a-şi menține soțiaîntr-o relație nesănătoasă de codependența.

Dumnezeu vrea ca noi să avem relații sănătoase, păstrînd echilibrul perfect între dependență şi independență. El vrea ca noi să evităm dependențele de orice tip, inclusiv codependențele nefireşti. Pavel a descris acest echilibru în Galateni 6:2-5, cînd spunea să ne purtăm „sarcinile unii altora“, dar aminteşte şi că fiecare om trebuie să-şi ducă propria sarcină, adică să-şi asume responsabilitățile care-i revin.

Cel mai eficient mijloc pentru a combate relațiile de codependență este de a stabili o legătură cu Hristos însuşi. Acest lucru este posibil recunoscînd pur şi simplu că „toți au păcătuit, şi sînt lipsiți de slava lui Dumnezeu; că păcatul se plăteşte, dar plata păcatului a fost făcută prin moartea lui Hristos, care a murit pentru noi. Din acest motiv, noi putem fi iertați, viața noastră are un sens, putem să învingem păcatul şi chiar dependența, şi avem un loc al nostru în cer, prin actul credinței în Hristos.

Dacă nu ai avut niciodată o astfel de legătură cu Hristos, atunci aş vrea să-ți adresez personal invitația de a-L accepta pe Hristos ca Mîntuitorul şi Prietenul tău. Cînd faci acest lucru, eşti liber să stabileşti relații sănătoase cu ceilalți, datorită legăturii pe care o ai cu Hristos.

dr. Frank Minirth-Meier
directorul Clinicii Minirth-Meier

A N E X A B

Terapia de grup şi alte surse de asistentă

Aceste mijloace de vindecare, ce stau la îndemîna persoanelor codependente, te pot ajuta în două feluri. Sunt o importantă sursă de ajutor prin ele însele. De asemenea, angajaţii şi voluntarii care lucrează în asemenea grupuri ştiu să vă dea informaţii despre organizaţii similare din zona în care locuiţi. Apelaţi la aceşti oameni şi la informaţiile de care dispun pentru a vă organiza un program adecvat necesităţilor dumneavoastră.

Grupurile de sprijin vă întîmpină fără prejudecăţi. Oricum, cele destinate persoanelor cu dependenţe sexuale trebuie să fie foarte atente pe cine primesc în mijlocul lor. Aşa că vor face investigaţii complete asupra dumneavoastră. Dacă într-adevăr aveţi nevoie de ele, vor face totul pentru a vă ajuta. Şi veţi ajunge să apreciaţi siguranţa pe care v-o oferă datorită investigaţiilor laborioase.

Puteţi contacta aceste grupuri, unele recent constituite, consultînd cartea de telefon. Dacă nu găsiţi ceea ce căutaţi, sunaţi la o asociaţie asemănătoare, membrii ei vor fi în măsură să vă ajute să intraţi în legătură cu grupul de care aveţi nevoie. Sau, căutaţi în cartea de telefon a unui oraş mai mare din vecinătate, întrebaţi la biblioteca locală sau sunaţi la bibliotecile din principalele oraşe ale ţării; Majoritatea bibliotecilor regionale şi multe din bibliotecile orăşeneşti vă pot furniza un număr de telefon la care puteţi apela, de obicei unul care începe cu 800 ... E posibil ca specialiştii care răspund la aceste numere să aibă la îndemînă informaţia de care aveţi nevoie.

Notă la ediţia în limba română: în continuare sînt prezentate adresele din SUA ale organizaţiilor care pot oferi asistenţă în procesul de vindecare, aşa cum apar ele în ediţia în limbaj engleză a cărţii. în România, la ora editării cărţii, există filiale ale Alcoolicilor Anonimi în toate oraşele mari. întrucât! din păcate, nu am putut obţine o listă oficială a adreselor şi numerelor lor de telefon, rămâne ca cititorul să încerce să afle pe plan local respectivele informaţii. De asemenea, există numeroase fundaţii şi clinici psihiatrice care pot oferf asistenţă, cît şi grupuri de discuţii pe Internet, dar insuficient organizate pentru a putea fi incluse aici.

Alcoholics Anonymous (Alcoolicii Anonimi); P.O. Box 459, Grand

Central Station; New York; NY10163; (212) 686-1100 Al-Anon/Alateen Family Group Headquarters Inc.; P.O. Box 182;

Madison Square Station; New York; NY 10159;

1-800-356-9996; (212) 302-7240 Debtors Anonymous (Datornicii Anonimi); 314 W. str. 53; New

York, NY 10019; (212) 969-0710;

Emotions Anonymous (Emoţii Anonime); P.O. Box 4245; St. Paul, MN 55104; (612) 647-9712; (internaţional) (612) 738-9099 (Twin Cities)

Gamblers Anonymous (Jucătorii Anonimi); P.O. Box 17173; Los

Angeles, CA 90017; (213) 386-8789 Narcotics Anonymous (Dependenţii de Stupefiante Anonimi),

World Service Office; Str. Wyandotte 16155; Van Nuys, CA

91406; (818) 780-3951 Codependents Anonymous (Codependenţii Anonimi); P.O. Box

33577; Phoenix, AZ 85087-3577; (602) 944-0141 National Association for Children of Alcoholics (Asociaţia

Naţională a Copiilor Alcoolicilor); Coast Highway Suite B

31582; South Laguna, CA 92677; (714) 499-3889 „ Overcomers Outreach (Alcoolicii şi Adulţii Imaturi care Recunosc

Promisiunile lui Hristos şi-I Acceptă Puterea Tămăduitoare);

W. Whittier Blvd. Suite D; La Habra, CA 90631; (213)

697-3994

Overeaters Anonymous (BuIimiciiAnonimi), World Service Office;

Str. 190, nr. 2190; Torrance, CA 90504; (213) 542-8363 National Clearinghouse for Alcohol Information (Oficiul Național

de Informare asupra Alcoolului); P.O.Box 1908; Rockville, MD

20850

Adult Children of Alcoholics (Adulții care au Părinți Alcoolici), Central service Board, P.O. Box 35623; Los Angeles, CA 90035; (213) 464-4423

Incest Survivors Anonymous (Supraviețuitorii Incesturilor Anonimi); P.O.Box 5613; Long Beach, CA 90800

Rețineți că există şi următoarele organizații. Căutați-le în regiunea în care locuiți.

Adult Children Anonymous (Adulții Imaturi Anonimi) Al-Atot

Alcoholics Victorious (Christian Recovery support group) (Alcoolicii Victorioşi — Grup Creştin de Sprijin)

Bulimics/Anorexics Anonymous (Bulimicii/Anorexicii Anonimi)

Child Abusers Anonymous (Copiii Anonimi Agresați) Cocaine Anonymous (Dependenții de Cocaină Anonimi) Codependents of Sex Addicts (Codependenții de Dependenții de Sex)

Fundamentalists Anonymous (Fundamentaliştii Anonimi)

Parents Anonymous (Părinții Anonimi)

Pills Anonymous (Dependenții de Medicamente Anonimi)

Sex Addicts Anonymous (Dependenții de Sex Anonimi)

Sexaholics Anonymous (Dependenții de Sex Anonimi)

Sex and Love Addicts Anonymous (Dependenții de Sex şi de

Dragoste Anonimi) Shoplifters Anonymous (Cleptomanii Anonimi) Smokers Anonymous (Fumătorii Anonimi) Spenders Anonymous (Cheltuitorii Anonimi) Victims of Incest Can Emerge (Victimele Incestului se Pot

Vindeca);

Workaholics Anonymous (Dependenții de Muncă Anonimi)

N O T E

Capitolul 7

1. Vezi Iosua 6.
2. Vezi 2 împărați 5.
3. Ieremia 17:9.

Capitolul 10

1. Robin Norwood, Women Who Love Too Much: A Closer Look at Relationship Addiction and Recovery, Los Angeles, Jeremy P.Tarcher, Inc., 1986.

Capitolul 12

1. Rolurile au fost descrise mai întîi de Sharon Wegsheider în Another Chance: Help and Hope for Alcoholic Families, Palo Alto, CA: Ştiinţă şi Comportament.
2. Matei 25:21.
3. Matei 7:9-11.

Capitolul 16

1. Efeseni 4:26.
2. Proverbe 3:5.
3. Matei 18:3.
4. 1 Tesaloniceni 5:23.

Capitolul 18

1. Charles L. Whitfield, Healing the Child Within, Deerfield Beach, FL: Health Communications, 1987; Dennis Wholey, Becoming Your Own Parent, New York, Doubleday, 1988.

Capitolul 19.

1. Vezi 2 Samuel 11 şi 12.
2. Isaia 40:31.

Anexa A

1. Romani 3:23.
2. Vezi Romani 6:23. . 3. Vezi Romani 5:8.
4.. Vezi loan; 1:12.

Despre autori

Dr. Frank Minirth —

este membru al Consiliului American de Psihiatrie şi Neurologie şi membru al Consiliului American de Medicină Judiciară. Practică medicina în zona Dallas într-o clinică privată din 1975 şi este absolvent al Univesității de Stat din Arkansas, al Colegiului de Medicină din Arkansas şi al Seminarului Teologic Dallas. împreună cu dr. Meier a fondat Clinica Minirth-Meier din Richardson, Texas — una dintre cele mai mari clinici psihiatrice din lume, cu clinici asociate în numeroase alte oraşe mari americane. Este autorul/coautorul a numeroase articole de specialitate şi a aproape cincizeci de cărți, dintre care Happinessls A Choice, LoveHungerşx Love IsA Choice [Labirintul codependenței] sunt best-seller. Este căsătorit cu Mary Alice şi au împreună cinci fete. Poate fi ascultat regulat Ia radio şi televiziune şi a apărut în programele NBS şi ABC. A fost invitat la emisiunile radio ale dr. James Dobson, „Focus on the Family". într-un articol despre cartea creştină americană, William J. Petersen spunea

despre el: „Ceea ce a devenit James Dobson pentru familia creştină, Frank Minirth a devenit pentru consilierea creştină".

Dr. Robert Hcmfelt —

este psiholog specializat în tratarea dependențelor de substanțe chimice, a codependențelor şi a tulburărilor de comportament de tip obsesiv-maniacal. înainte de a se alătura Clinicii Minirth-Meier, a fost directorul serviciilor terapeutice ale Clinicii pentru studiul abuzului de substanțe chimice de la Institutul de Cercetare a Sănătății Mintale din Texas. Este autorul a numeroase cărți şi lucrări de specialitate, dintre care menționăm We Are Driven, Love Hunger, Serenity: A Companion for Twelve Step Recovery.

Dr. Paul Meier —

a absolvit Universitatea de Stat Michigan, unde şi-a luat licența în fiziologie cardiovasculară, şi Universitatea Arkansas, Colegiul de Medicină din Little Rock, unde şi-a luat licența de medic. Şi-a făcut stagiul de specializare Ia Centrul Medical al Universității .Duke şi, în plus, în 1984 a absolvit Seminarul Teologic Dallas. Autor şi coautor a peste patruzeci de cărți, este cofondatoral Clinicii Minirth-Meier şi director medical al Clinicilor New Life. A apărut în numeroase emisiuni la radio şi a fost invitat Ia talk-showurile unor realizatori renumiți precum Oprah Winfrey, Tom Snyder şi Norman Vincent Peale. A fost intervievat de Radio Europa Liberă şi a apărut într-un documentar al Televiziunii Franceze despre psihiatria creştină. Este membru al Bordului Consultativ al Medicilor din „Focus on'the Family" şi practică medicina la clinica sa din Richardson, Texas.

V ă r e c o m a n d ă m

LABIRINTUL CODEPENDENȚEI (manual aplicativ)

dr. Robert Hemfelt, dr. Frank Minirth, dr. Paul Meier, dr. Deborah Newman, dr. Brian Newman

Dacă....

- Simți că eşti prins în capcana încercărilor necontenite de a fi pe placul altora, sfîrşind totuşi în fiecare zi prin a te simți vinovat ...

- Simți că tu şi partenerul tău de viață vă aflați într-un război permanent pentru a deține controlul, fără a ştii însă cine cîştigă şi cine pierde...

- Simți că ceva lipseşte în viața ta...

...atunci

probabil că eşti codependent. Codependenții încearcă să găsească fericirea în substanțe chimice, în bani, în muncă, în mîncare, în sexualitate sau în cineva care îi ajută să se simtă mai bine.

În Manualul aplicativ medicii de la Clinica Minirth-Meier îți oferă posibilitatea să beneficiezi de tehnicile lor interactive de consiliere, care au dat rezultate în cazul a nenumărați pacienți. Cartea se bazează pe principiile de vindecare prezentate în Labirintul codependenței. ,

Manualul, aplicativ îți prezintă planul de reabilitare în zece etape al Clinicii Minirth-Meier şi te ajută să îl parcurgi pas cu pas, într-un mod interactiv, prin întrebări şi explicații suplimentare, prin teste pe care eşti invitat să ți le aplici singur, prin exerciții şi prin jurnalul pe are eşti rugat să-1 ții.

Cartea te \ja ajuta să faci un pas înapoi şi să îți examinezi viața, ca apoi săpoți.trata într-un mod eficace problema codependenței, în ritmul stabilit de tine. Manualul aplicativ poate fi folosit independent sau împreună cu Labirintul codependenței pentru a rupe ciclul vicios al dependențelor, pentru a ajunge la libertatea de a lua decizii, la libertatea de a iubi cu adevărat.

Cartea este în curs de apariție, în ediție cu copertă moale (preț 5,99 USD la cursul de referință BNR al zilei) la Editura LOGOS

CP. 714 OP.5 Cluj Napoca 3400 tel. 064-420025 emaih logos(5>internet.ro www.logos.ro

Vă mai recomandăm:

LEAC PENTRU SUFLETELE VĂTĂMATE

dr. David Seamands

În această carte, autorul — dr. David Seamands, fost misionar şi pastor, actualmente prof. univ. emerit la Ausburg Theological Seminary din Wilmore, Kentucky — discută cu extrem de multă sensibilitate cauzele rănilor pe care le purtăm în suflet şi modul de vindecare. Cartea s-a bucurat de un succes imens si a fost tipărită în peste un milion de exemplare.

Cartea este în curs de apariție la editura noastră